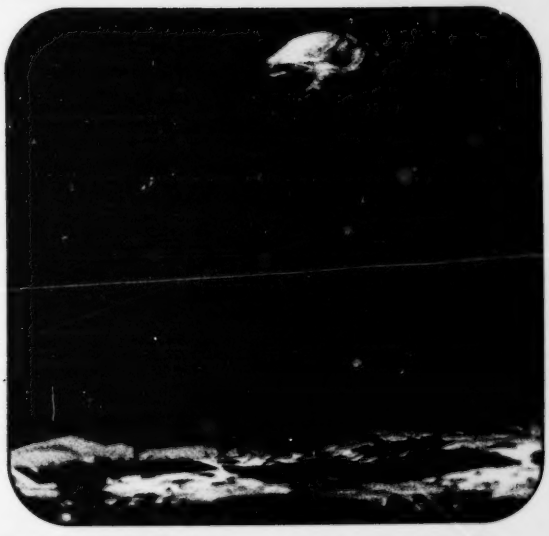
Health and Welfare Canada
Santé et Bien-être social Canada

New Horizons



The First Decade

Canada

The First Decade

New Horizons

Published by authority of
The Minister of National Health and Welfare
1982

© Minister of Supply and Services Canada
Catalogue No. H77-6/1982
ISBN 0-662-51886-1

The First Decade

New Horizons

Table of Contents

Minister's Message 5

The Program 7

The Projects 9
- Getting Results 10
- Banking on Talent 16
- Qilautimiut 20
- Lifelong Learning 24
- Expressing Oneself 28
- Mastering New Technology 34
- Involving Everyone 40
- Meeting the Challenge 44
- Drawing on Experience 50
- Getting Fit 54
- Sounding Off 60

Directory of Activities 66

Health and Welfare Canada Regional Offices 71

Minister's Message

We all share a desire for long life and a reluctance to grow old.

Our reluctance likely arises out of our limited experience with old age. Until the twentieth century, with its proliferation of labour-saving devices and great advances in fighting and preventing disease, the aged were a perennial minority in society. It has been estimated that the average lifespan in ancient Greece was approximately twenty years. By the Middle Ages, in England, it had inched up to thirty-three years, and as late as 1900, in industrialized countries, it had reached only forty-seven years.

With the arrival of modern technology, longevity took a dramatic jump. Canadian women can now expect to live for seventy-seven years, and Canadian men for seventy years. Furthermore, gerontologists predict that within the relatively near future, a growing number of individuals will reach the "natural" lifespan for human beings which has been estimated to be one hundred and ten years.

Certainly the number of people who have reached age sixty-five or more is growing. Currently one out of every eleven Canadians, the aged are expected to account for one out of every eight Canadians within the next twenty years and one out of every four within the next fifty years. Neither is this trend restricted to Canada. The United Nations reports that individuals are living longer in every region of the world. For the first time in history the aged are, in fact, growing at a faster rate than the younger age groups.

It would seem then, that most of us can expect to achieve our desire for a long life. But what of our reluctance, our fear, of growing old?

Much of our fear is based on the assumption that old age and decline of physical and mental powers are nearly synonymous. That is not so.

When relatively few individuals were reaching old age, it received little attention from researchers. This impeded development of the sociology of the aged as well as our understanding of the aging process. That, too, is changing rapidly. Hundreds of studies on aging are now under way throughout the world, including approximately two hundred in Canada.

Among their findings is evidence that much of the physical decline which we attribute to old age is caused by the inactivity and subsequent boredom to which the elderly have traditionally been consigned. By remaining active rather than slowing down and taking it easy, as custom dictates, we could prolong our physical and mental health substantially. We could, researchers say, even be calling sixty middle age.

I am pleased to note that with the New Horizons Program, enabling older and retired Canadians to remain actively involved in their communities, the federal government is heading in the right direction.

Monique Bégin
Minister of National Health and Welfare

The Program

In July 1972, the federal government established the New Horizons Program to enable retired Canadians to join with others of their age in group activities which they themselves plan and organize.

The objectives of the program were relatively modest. They aimed to alleviate the loneliness which befalls many people in later years and also the problems which loneliness often causes.

It was recognized that the success of the program would depend largely on whether or not older individuals would break out of traditional patterns of isolation in order to socialize with each other.

Because there was no precedent in Canada or in other countries to guide the government in the program's design, public meetings were held in every province where senior citizens, and spokesmen for voluntary agencies working with seniors, expressed their opinions on how the program should work.

In December of that year the first New Horizons grants were announced, and by the following month regional offices for the program were operating across the country.

The rest is history. The response of seniors to New Horizons has been overwhelming. The program now not only serves as a model for other countries, several of which have sent delegations to Canada to study it, but those who have participated in it have also given Canadians a whole new perspective on the later years. The seniors have shown that far from marking the beginning of withdrawal from society, retirement presents an opportunity to pursue new knowledge, skills and interests. Such pursuits are too often postponed during the years when we are preoccupied with earning a living and raising families.

During New Horizons' first ten years of operation, an estimated eight thousand groups have undertaken more than sixteen thousand projects. These groups represent approximately one-third of Canada's retired population of 2.3 million.

It is interesting to analyze the changing nature of the activities for which senior citizens have requested funding. Initially, they applied for grants to do the type of things society expected of them. They formed primarily social clubs for self entertainment. Before long, however, they began branching out into activities which enabled them to acquire new knowledge and skills, to develop

latent talents, and to maintain and improve their physical health. These activities comprised a wide variety of crafts, hobbies, sports, and the resumption of formal education.

Groups then ventured into projects which provided service to others. In this area, too, the seniors took off in all directions, organizing everything from meals-on-wheels services to foster grandparent and skills exchange programs, many different types of counselling and therapy sessions and information services. Their other major progression was toward leadership training courses and formation of senior citizens' federations which suggests that they are preparing to become a more influential political force. To date, with New Horizons assistance, they have formed seventy-eight major regional groups which are affiliated with approximately twenty-five provincial organizations. These in turn are affiliated with one of several national federations.

New Horizons has, then, accomplished a great deal more than the alleviation of loneliness. In a sense, it has turned out to be a social experiment which has demonstrated that given an environment in which they are not encumbered with society's prejudices, older people will continue to be active, creative, and productive members of their communities.

The character of New Horizons is determined by the people who participate in it; by the senior citizens themselves. They are the movers and shakers in the program since they are the ones who decide which activities will be undertaken.

Health and Welfare Canada, however, has been instrumental in creating a positive environment which has enabled the program's participants to break new ground. From the outset the program's administrators and field workers have strongly encouraged senior citizens to be adventurous and innovative, and to accept the challenge of testing and fulfilling their potential. It has been an extraordinarily successful partnership, and one which holds a valuable lesson for the rest of society.

The Projects

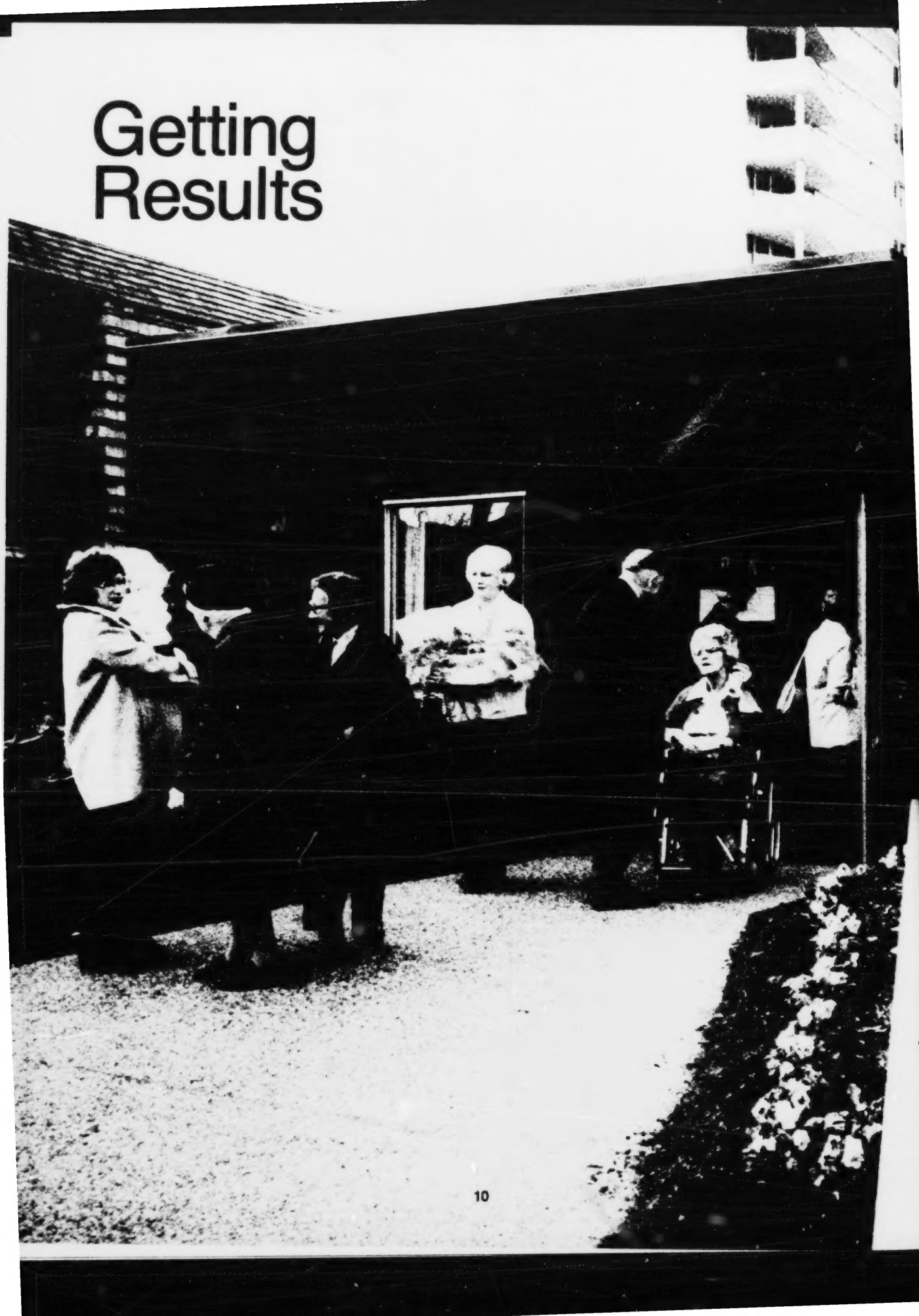
The federal government's role in New Horizons is to assist groups in the planning and development of their projects and to provide start-up funds.

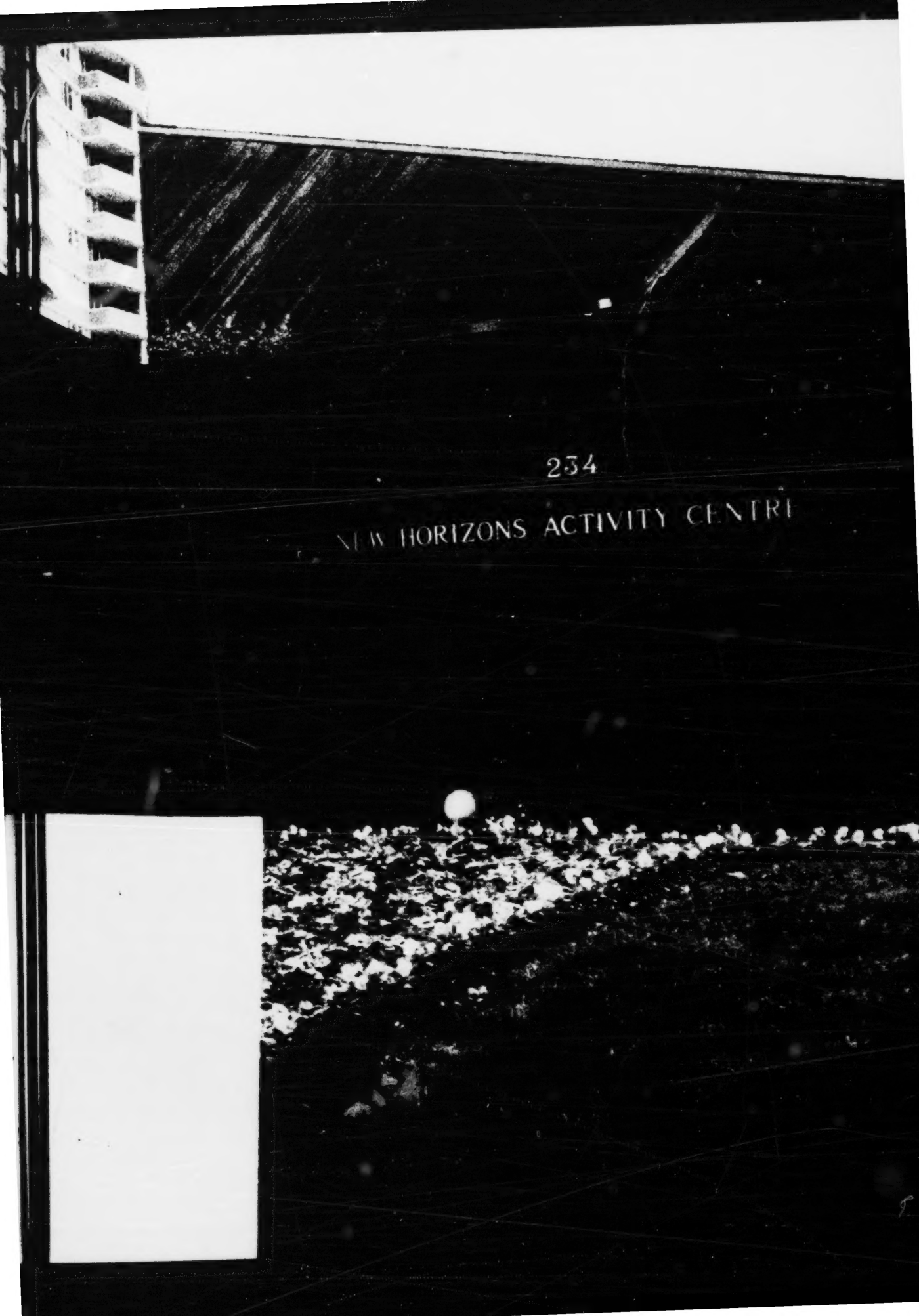
Rules of eligibility for projects are few, paperwork is kept to a minimum, and applications are accepted on a year-round basis.

Volunteerism and group action are essential aspects of all projects. Ten or more retired older persons must accept responsibility for a project by agreeing to serve as its board of directors. Funding is usually provided for a period of eighteen months and second contributions are sometimes made. Provincial and municipal governments as well as private agencies often contribute to projects. Groups are strongly encouraged to become self-sufficient after the initial contribution. The fact that more than ninety per cent of them succeed in continuing operations when federal funding stops, speaks well for the ingenuity of senior citizens.

A glimpse into the way their activities are changing the nature of the retirement years is provided in the following pages. Descriptions of eleven projects offer a close-up view of how a growing number of retired Canadians are choosing to spend their time. These examples can only begin to indicate the diversity of the activities which seniors have undertaken with the assistance of New Horizons.

Getting Results




234
NEW HORIZONS ACTIVITY CENTRE

British Columbia

A group of retired people in Victoria, British Columbia, bent on getting people "out of highrises and involved in making a better community," began meeting in a church basement.

From that beginning evolved the James Bay New Horizons Society, now housed in a $350,000 recreational facility and boasting a membership of approximately twelve hundred. The size of the group does not surprise Walter Fraser, president of the Society.

"Victoria is a rather unique spot," he explains. "People from across Canada come here to retire. This means we have a very high ratio of retired people, most of whom are new to the area. It has meant a great deal to them to have a place to gather and make new friends."

A program of more than fifty activities is offered to members, including classes and seminars on painting, dancing, writing, sewing, photography, gardening, drama, literature, the performing arts, languages, chess and checkers. "We try to offer something for everyone," says Mr. Fraser.

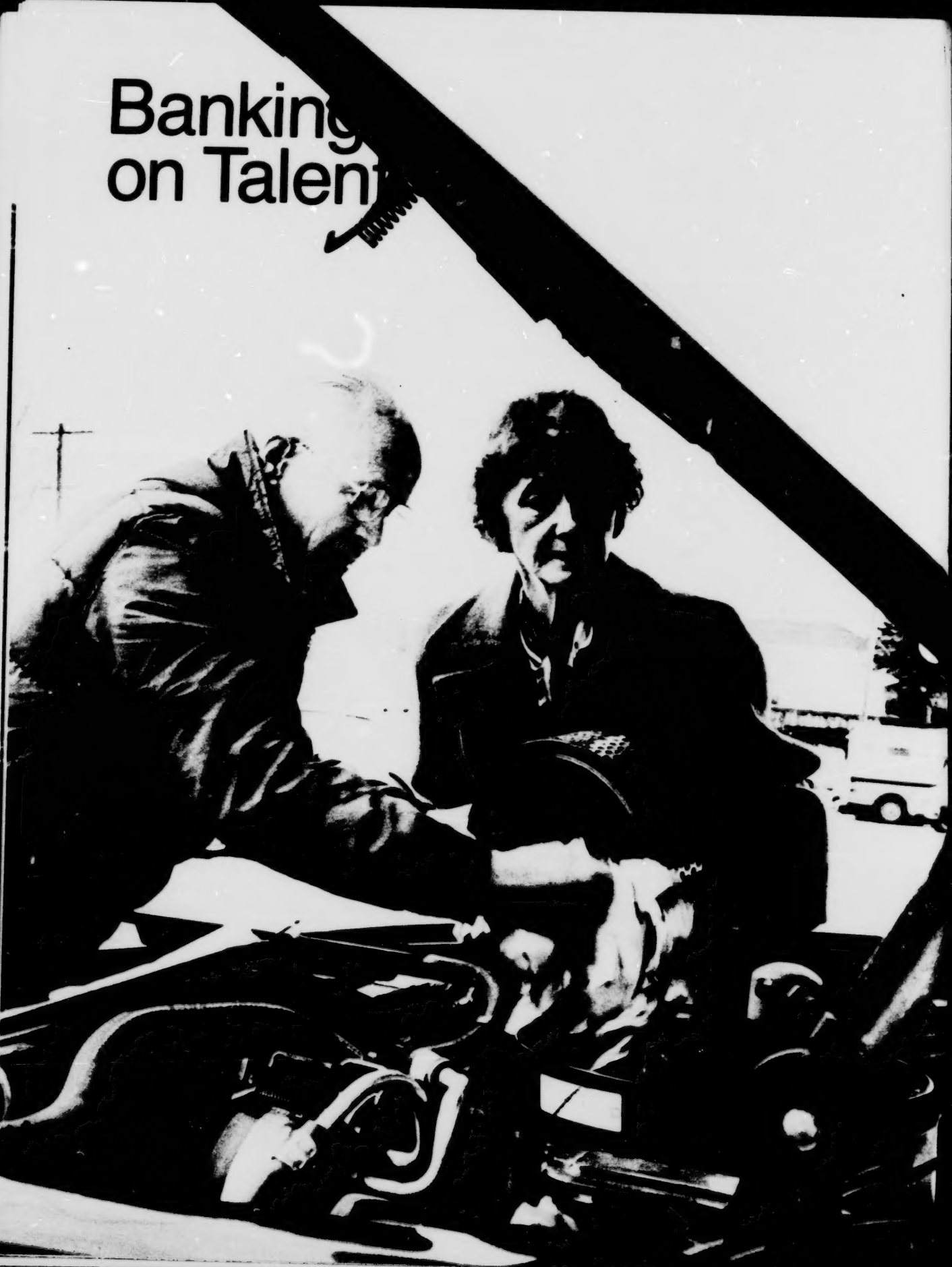
The initial phase of setting up the recreational facility was difficult. It required months of negotiations and cajoling of officials before the group obtained a building site, and several years to have the building erected. Three levels of government – federal, provincial and municipal – eventually contributed to the project. Although the building is owned by the city, Mr. Fraser is quick to point out that the members "were actively consulted at every stage of construction, we manage the building and we own everything in it."

While the society is proud of its extensive choice of programs and activities, another aspect of the centre is more important, says project co-ordinator Marion Woods. "We are not so program oriented that we miss the person in need. We always have time for the lonely." In recognition of the International Year of Disabled Persons, for instance, the James Bay seniors reached out to integrate disabled people into their group.

"What I like best is that this is such a generous-hearted group", says Mrs. Woods. "They are so understanding of one another. They work well together and there are few ego problems."

"Our program hasn't been imposed on us," says Mr. Fraser. "It has been developed gradually by people who are interested in helping themselves. We govern ourselves. We operate as a totally independent organization with an elected board of directors. The members are in charge."

Banking on Talent



Alberta

Senior citizens often struggle to remain active and independent. Financial restraint, in addition to the loss of a spouse or close friends, severely limit their options. For many of them, the availability of support systems to help cope with these problems can be the factor that determines whether or not they are able to maintain their own homes.

In Calgary, Alberta, seniors call on their skills bank for help. They make deposits and withdrawals and a balance sheet of credits or debits is kept.

Ernest Bradford has a balance of almost two hundred credits or services rendered. What services? "A little bit of everything," says Mr. Bradford. "I've cut hedges, pruned trees, picked garden vegetables and frozen them, fixed a few fences, put weather stripping on doors, done a little painting and pushed wheelchairs around the shopping malls. ' Mr. Bradford banks a credit for each job. The recipient pays for the cost of any materials and is debited one job on the balance sheet.

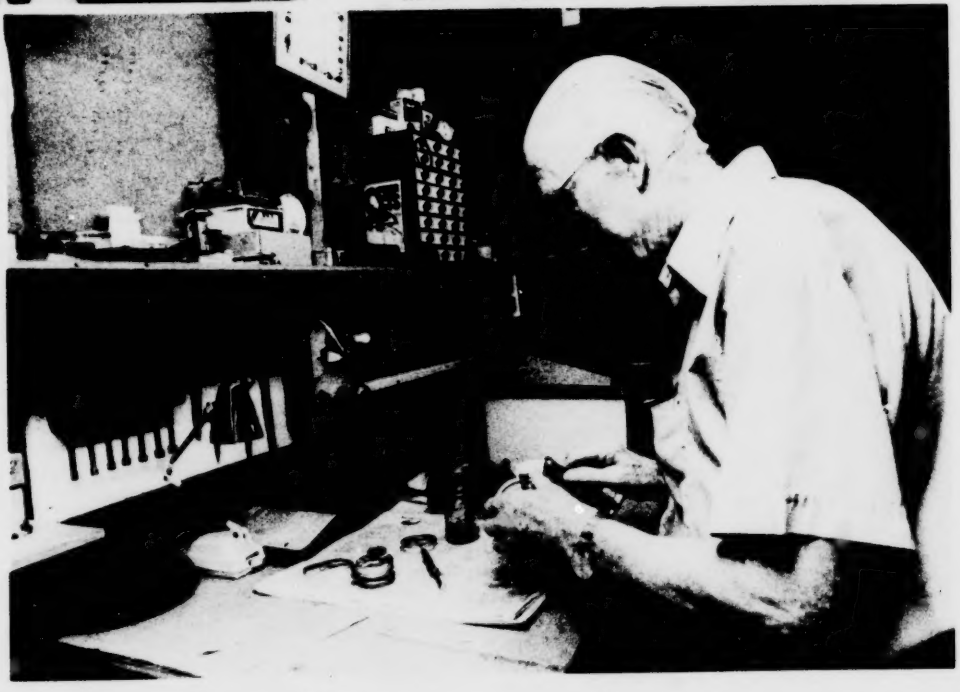
From the beginning, the Seniors Assisting Seniors Program (SAS) which operates out of the Confederation Park Senior Centre, received enthusiastic support from the community. Letter writing, telephone calls, reading out loud and baking all provide valuable help to others. "Getting the job done is important but the real value of the project is in demonstrating to the participants that they do have something to offer," says one of its supporters. "Sometimes it takes a little imagination, but the building of self-esteem is what really counts."

Betty Hanington, the SAS coordinator, agrees. "People are grateful to be asked for their services, to feel needed." She receives requests for assistance and then sorts through her inventory of one hundred and sixty retired volunteers to determine who is best suited for the job. "No matter what I ask someone to do, the response is always so

positive," says Mrs. Hanington. "Last week an eighty-one-year-old woman was raking leaves. Yesterday I called one of our volunteers to ask him to visit a depressed stroke victim. This isn't an easy job, but he said, 'I'd love to'."

Skills exchange and service to others are high priorities with many retired groups. From daily telephone calls to people who live alone to helping a terminally ill patient cope, senior citizens are becoming increasingly involved with their communities and each other. With the assistance of New Horizons they're using their skills, their experience and their knowledge to participate actively in life. They are banking on talent. They are abundantly gifted and they are sharing their wealth.

SHOPPERS
DRUG MART



Qilautimiut

The North

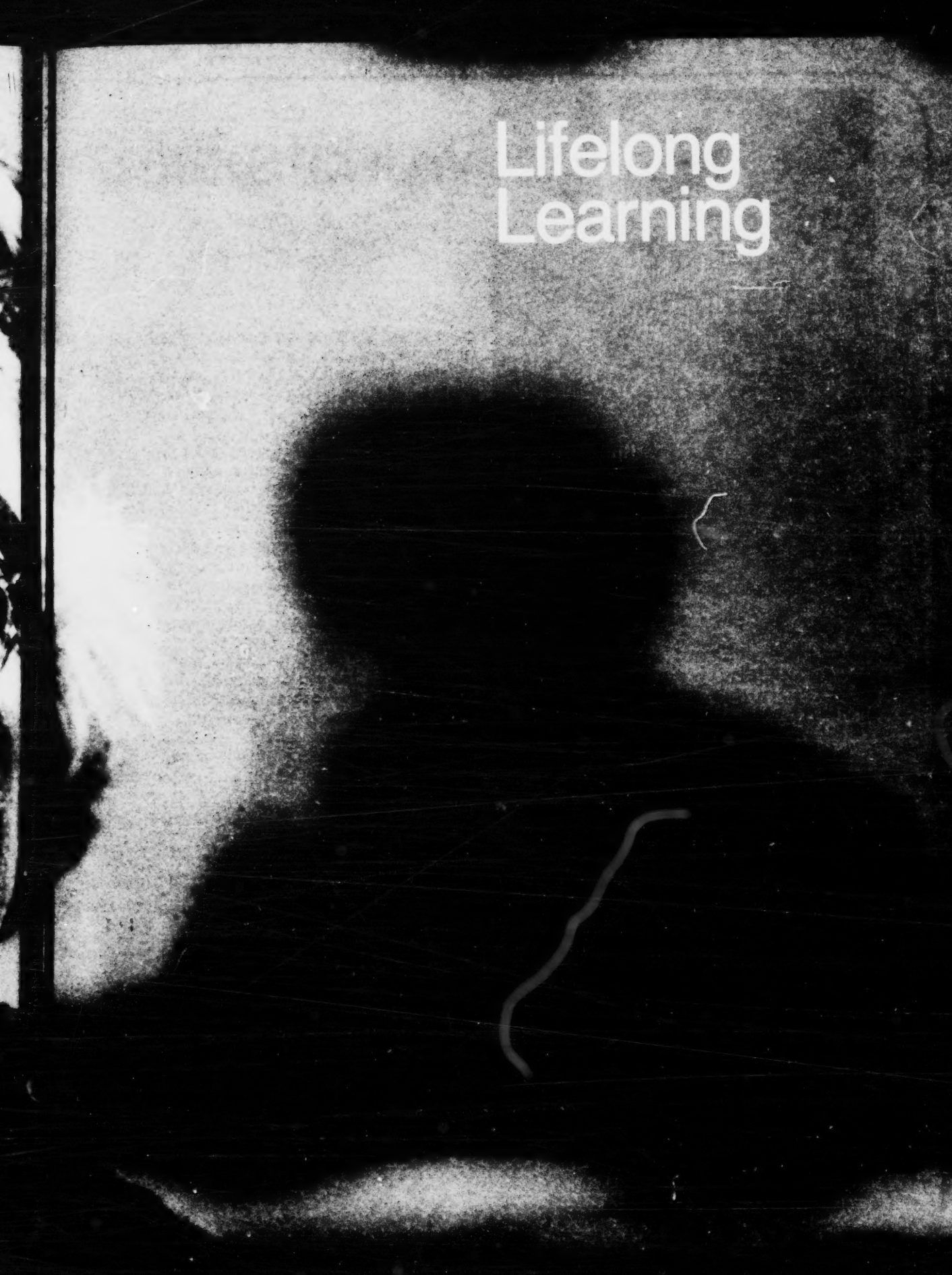
In a small community, just one hundred and fifty miles south of the Arctic Circle, a group of elderly Inuit have been meeting monthly since December 1972, when, assisted by New Horizons, they launched a project known as Qilautimiut – people of the drum. Although the group includes many elderly members, some with severe physical handicaps for whom travel is difficult, they are young at heart and thoroughly enjoy the opportunity for social and cultural exchange.

While continuing to enjoy their traditional meals, stories, dances and games they are motivated by a deep concern for the preservation of their special culture. They are careful to pass on to their children their treasured skills in carving, print making and the production of their unique wall hangings.

The group's concern for the young in their community found expression in passing on a legend which was produced by Junior High School students as a full scale drama for an audience of students and parents. In addition, they produce kits of games and tools which are distributed to all schools in the area.

The group has also launched a radio program known as the Qilautimiut Radio Seniors. This project not only involves the production of a weekly program for local radio but also the taping of programs for broadcast by the CBC throughout the north.

Living, as they do, undaunted by a climate which would encourage most Canadians to remain comfortably indoors, this group of senior Inuit indeed deserve the name they have given themselves, "Inummariit": real people.


Lifelong
Learning

Learning is an activity which has become increasingly popular with retired groups during the past decade. Whether acquiring new technical or artistic skills, a new language or a new body of knowledge, seniors are actively involved in many educational pursuits.

At the University of Regina, for instance, more than six hundred seniors are registered in a program of non-credit courses established with New Horizons assistance. Seniors attending universities generally participate in the regular curriculum, but at this Saskatchewan university the seniors have their own course of studies which they themselves design.

The Seniors University Extension Group initiated its project in 1977 with a publicity campaign which encouraged retired persons to take part. The campaign stressed that no educational prerequisites were required and that no exams would be written. The response was encouraging from the outset, and now the seniors have their own on-campus educational centre which has become a permanent part of the university.

"I believe we are the only senior education centre which has been absorbed into a university in Canada," says Dr. Mildred Battel, president of the group. This formal recognition has made funding easier, and continuing assistance now comes from the provincial government.

Classes change from term to term, based on the availability of professors and evaluations by seniors at the end of each term. Suggestions for

Saskatchewan

new areas of study are actively encouraged. In addition to attending classes, members staff the phone at the centre, arrange a variety of social activities, and serve on the board of directors.

A recent addition to the program, "Music Menu," is attended not only by members but by other seniors who come to enjoy the musical performances. Some seniors now taking classes first joined the group after attending "Music Menu." "It helps break the ice and reduce stress," says Dr. Battel. "It demonstrates that the university is not intimidating and that we're all very approachable."

Archeology, literature and art are popular areas of study. A course on the history of the Middle East, given by an archeologist who lived there for many years, was rated one of the most interesting studies of the 1981 term. Referring to the course, Dr. Battel says, "It's not just fascinating to learn, it's extremely pertinent today."

Ten years ago, a senior citizen attending university was a rarity. Now, a university without senior students is the exception.

Expressing Oneself

Manitoba

From designing and hand-stitching original quilts to writing and producing plays, many Canadians are finding time in retirement to develop latent talents.

The Winnipeg Art Gallery Seniors, WAGS for short, are working in close co-operation with the gallery's professional staff, and believe they may be the only group in Canada which has such an arrangement with a gallery.

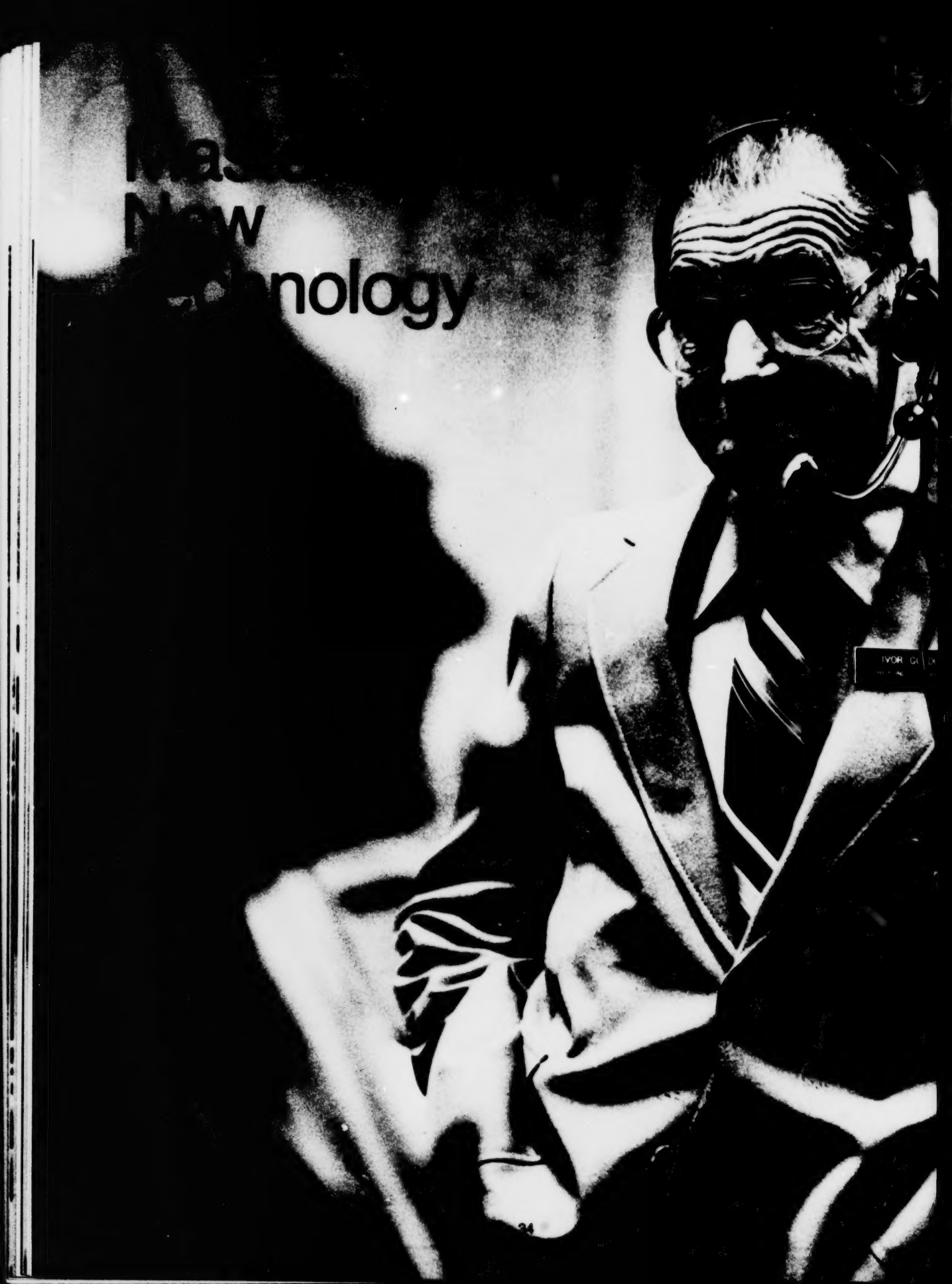
WAGS was initiated six years ago with New Horizons help to make seniors more aware of the facilities at the gallery and to encourage them to develop their creative expression. Originally, the group offered classes in drawing, water colors, oils and macramé to one hundred and forty seniors. A steady increase in membership has contributed to changes in the program which now encompasses art appreciation, drama workshops, pattern dancing and sculpture.

From the beginning, seniors themselves determined which activities would be offered. "Originally the gallery picked instructors for us," says Bill Armstrong, president of the group. "Now, our own members are responsible for the instruction. With five hundred members we have a broad range of expertise to draw from."

Patricia Wasney of the gallery's education department liaises with WAGS and attends each board meeting in an advisory capacity. "I've loved working with them," she says. "They are really dynamic. They make things happen and have helped the gallery a lot by bringing in new people, both young and old."

Conversely, the president of WAGS now sits on the gallery's board of governors. The group has also been recognized by the provincial government, which earmarks part of its annual grant to the gallery specifically for WAGS.

As to the calibre of the seniors' artistic work, proceeds from sales at an annual exhibition helps the group members to continue their activities.


nology

Ontario

"Beyond Tomorrow" is a weekly one-hour program for seniors aired on cablevision in Etobicoke, Ontario. The show is planned, produced, and directed by sixteen retired volunteers.

"None of us knew anything about television before we started," says George Carpenter, president of the New Horizons sponsored group. "Now we're involved in intricate camera shots and subtle lighting effects."

The program concentrates on topics of special interest to retired people such as hobbies, second careers, current events, recent medical breakthroughs and community concerns. It has become so successful that members of the group have been invited to address cablevision seminars in both Canada and the United States. It is part of a communications movement across the country in which retired people are producing newsletters, radio and television programs.

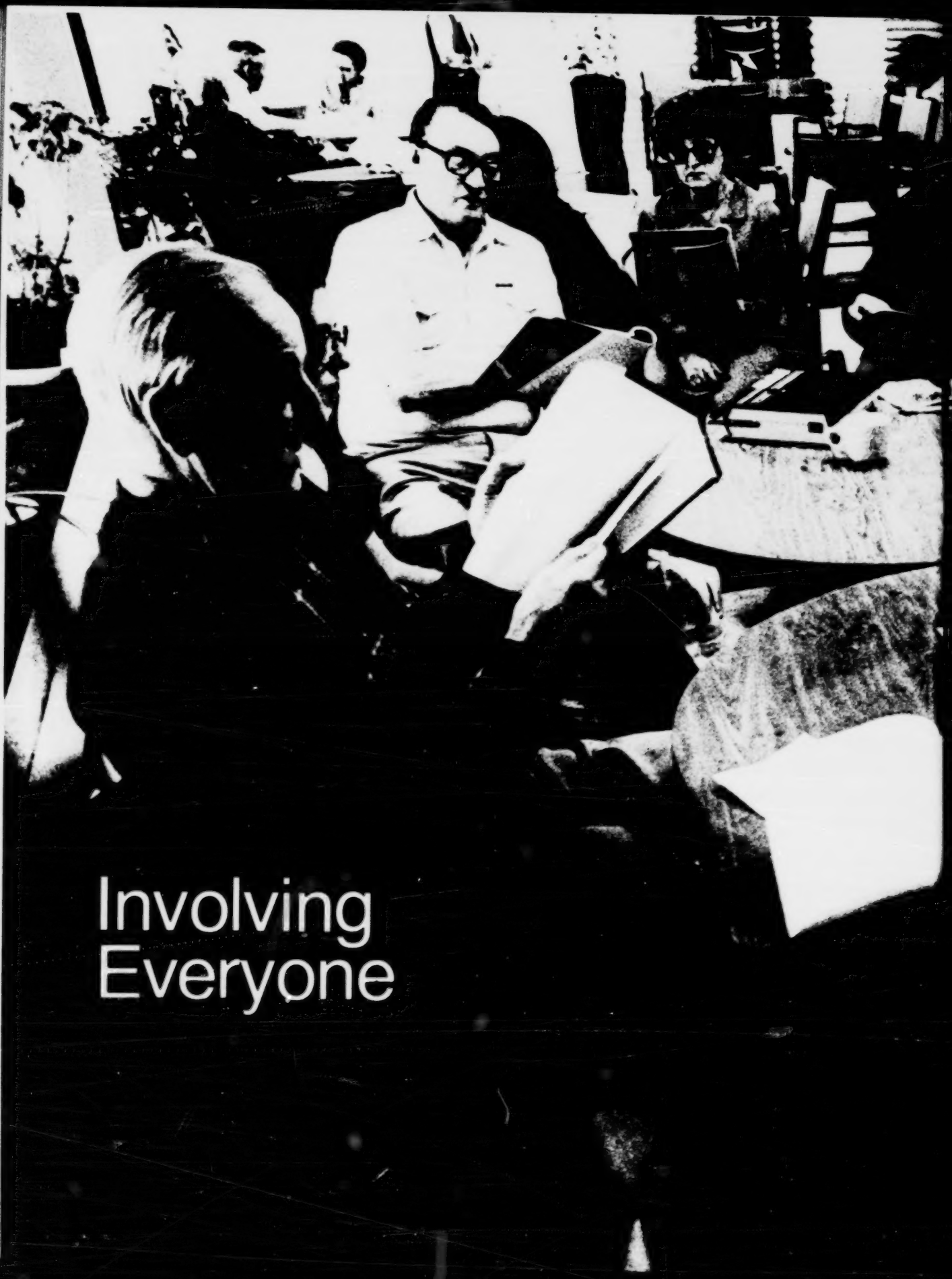
"Beyond Tomorrow" first went on the air in 1978. While members of the group have changed, its size has remained approximately the same. Members rotate jobs so that all are familiar with the different aspects of producing a television show. New members start out in the studio where they learn to work with lights, audio lines, cameras, switching equipment and direction. Later, they work on a mobile unit and learn on-location shooting.

Switching from job to job "maintains our interest and helps in our decisions," says Terry Ashford, the group's elected producer.

Members hold business meetings once a month to consider such matters as the purchase of new equipment, topics for the show, and the scheduling of interviews. "It's a great challenge but we love doing it," says Mr. Ashford.

The station's program director, Colin Musson, is one of the group's biggest boosters. "What impresses me most is that this group is always attempting to improve. They are constantly growing." Mr. Ashford agrees: "We switched to a live format and stopped using scripts altogether. This places the guest more at ease and prevents us from concentrating on the script rather than on what is being said. It has helped us to establish a reputation for getting involved with the people we talk to."

But the biggest benefit of the show, according to Mr. Ashford, is that it encourages and motivates the seniors who watch it. "On our show, they see what other seniors are doing and what is possible for any of them to do."



Involving Everyone

Quebec

La Théière, or the Teapot, as it is known in Lachine, Quebec, is a drop-in centre where retired people socialize, learn new skills and volunteer their services to others. Established with assistance from New Horizons, as well as other public and private sources, the centre is open five days a week for more than three hundred seniors.

The attraction at La Théière is the opportunity to engage in group activities with friends and to share common interests. Not only does everyone gladly give of their time and ability to keep the centre running smoothly, they are also concerned about each other's well-being and about those who have special problems.

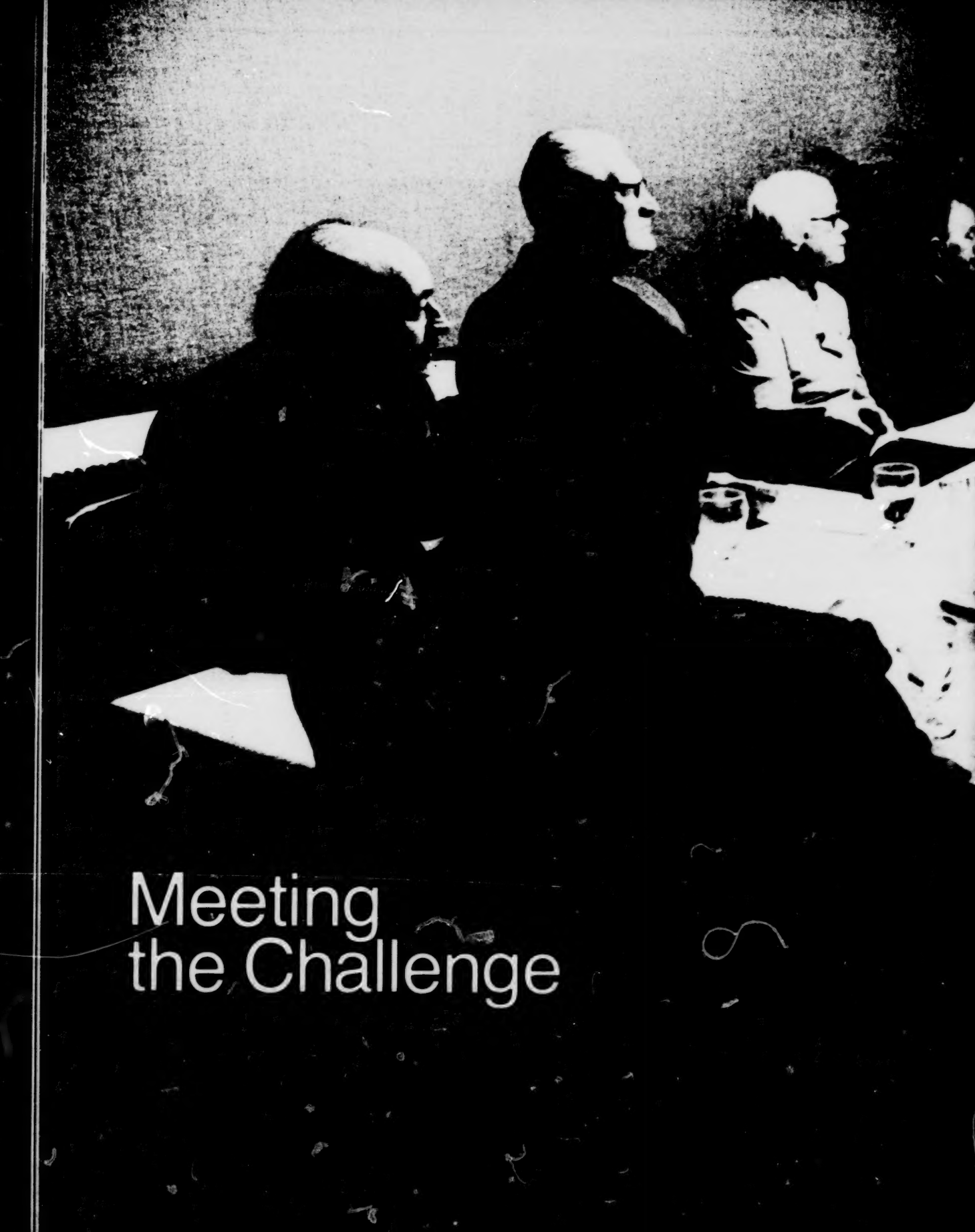
A home visiting program for shut-ins who are unable to come to the centre is one of the activities that reaches out to the community. These visits from volunteers provide much needed companionship and often make the difference between feeling totally isolated from the community and being reassured that someone really does care. Mrs. Faubert, a member of the group board of directors, reports: "We are getting

more volunteers interested in this program and are visiting more and more people."

One of the special groups at the centre are widows. After an initial period of grief and loneliness, these women slowly begin to become concerned again about the people around them. Having been helped by friends at the centre to deal with the trauma of the loss of their spouse, they often become some of the most dedicated and involved volunteers.

The companionship that the centre provides is also important to all its members. "Just talking to friends about everyday things – we all enjoy it so much. People don't know what to do on the weekend when the centre is closed. They're anxious to get back on Monday," declared the group's president. Because members have come to depend on the participation and friendship which revolve around the activities at the centre, the board of directors is considering opening the centre on weekends as well.

The ability and willingness to share makes this centre and others like it across Canada so valuable. Seniors are not only involved with entertaining themselves, but are actively responding to needs in their community.



Meeting the Challenge

New Brunswick

"In the beginning, our main accomplishment was to make senior citizens aware that they count for something; that retirement didn't mean the end of the line," says Leonard Arsenault, president of the New Brunswick Senior Citizens Federation. "Then we started studying the problems faced by senior citizens so that we could approach governments to improve conditions."

The Federation is adept at presenting formal briefs to government and public agencies. "We've accomplished things that we thought were impossible," says Mr. Arsenault. The group has also added lobbying strength, provided advice and

sometimes financial assistance to other groups, such as the Association for the Mentally Retarded.

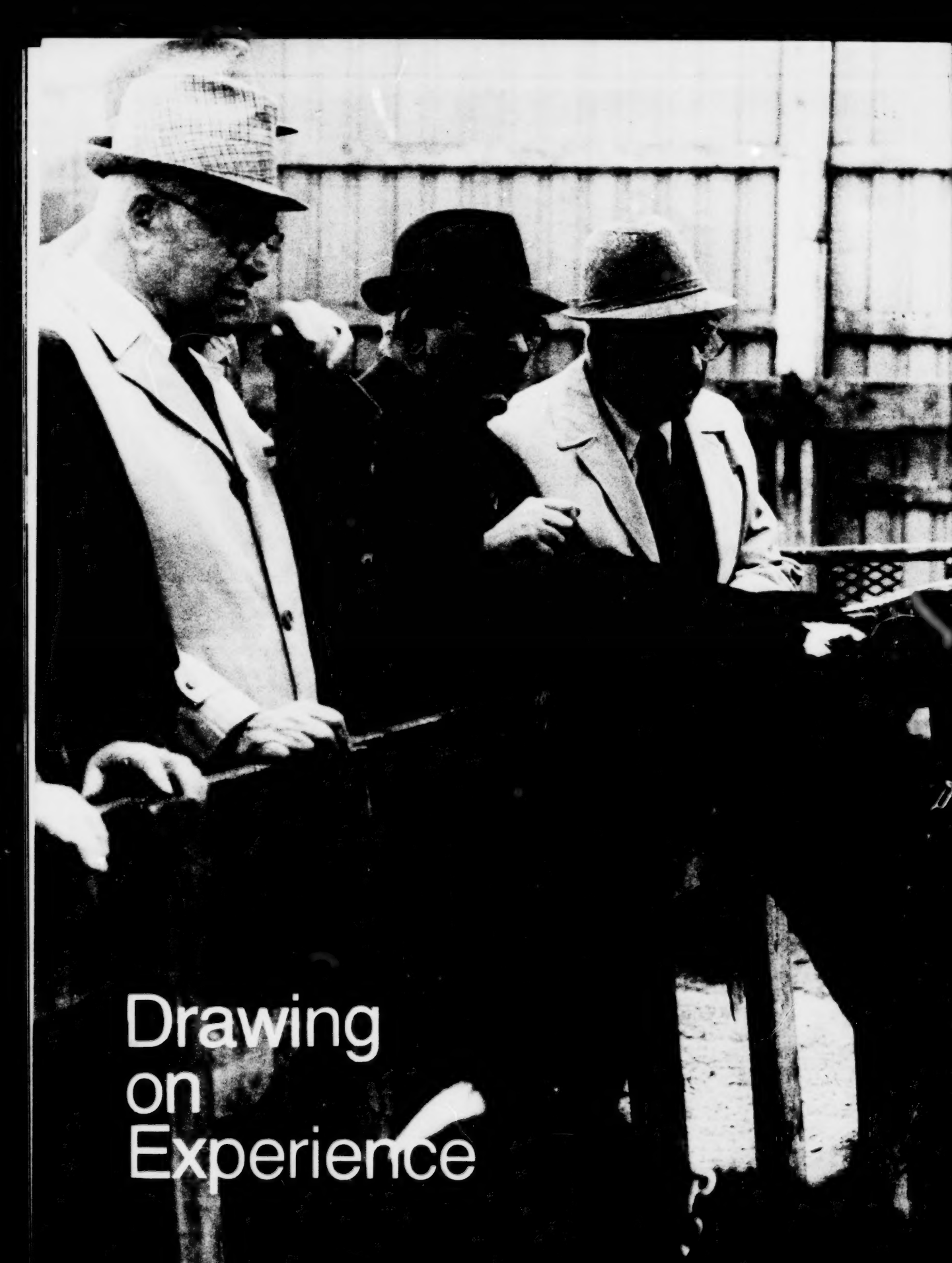
One of the objectives of the Federation is to change attitudes toward senior citizens. The theme for the province's Senior Citizens' Week in 1981, "Senior Citizens – Always Useful," became the focus of efforts to increase awareness of the value of seniors to society.

Formed with the assistance of New Horizons in 1972, the Federation is a provincial umbrella organization representing about twenty-five thousand members in approximately two hundred and thirty affiliated clubs. The Federation helps affiliates to organize and implement leisure activities, provides them with advice and assistance in areas such as housing, health and transportation, and also helps new clubs to form. Man-

aged by an elected board of directors, it draws its leadership from every region of the province.

The Federation's vice-president, Ruth Harris, is a member of The Fundy Bay Senior Citizens. Mrs. Harris first got involved with her local group when she and her husband returned home after fifteen years in Toronto. Joining the group helped to "reintegrate us back into the community with people our own age," she says. "One thing led to another, and I just got more and more involved."

The New Brunswick Senior Citizens Federation exemplifies what is happening in every province. Senior organizations are growing in strength and in numbers. They are consciously developing and improving their leadership and organizational abilities so that their response to the needs of their members is the best possible. They are rewarded by being able to witness change and ensure that the voices of seniors are heard as a result of their efforts.


Drawing
on
Experience

Prince Edward Island

Although dairy farming is a mainstay of Prince Edward Island's economy, a comprehensive history of the industry was produced only in 1978.

The authors of "History and Development of the Dairy Industry in Prince Edward Island" are a group of retired agricultural officials and dairy farmers.

While their collective knowledge of the subject is extensive, they interviewed more than a hundred farmers, government officials and dairy owners and collected dozens of old documents and photographs. Altogether, it took more than a year to produce the book, which covers two hundred and fifty years of the industry on the island.

The book records the history of milk and cheese factories, of government policies and services, of farming associations, of dairy breeders and the different breeds of dairy cows on the island, but essentially it tells the story of the people who built the industry. It also intersperses with dates and statistics, revelations that our technological society is indeed a recent development, and that there might have been more good in the good old days than is currently acknowledged. It records, for instance, that as late as 1926 all but three medical doctors on the island were opposed to pasteurized milk, and that a good horse used to do the work equivalent of five trucks.

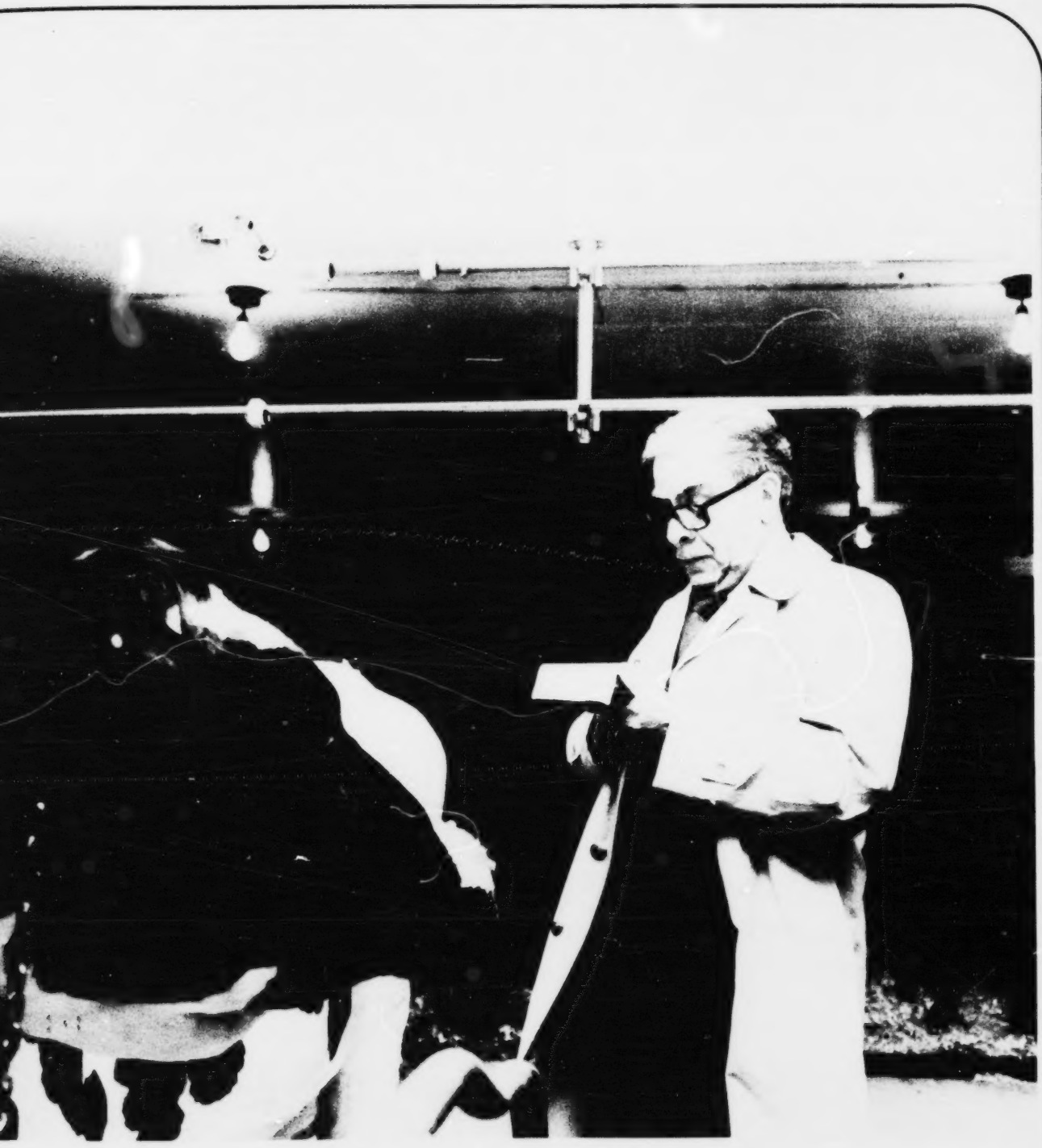
In travelling around the island to collect research material, the authors developed "real feelings of fellowship" with the breeders and farmers they interviewed, and gained a whole

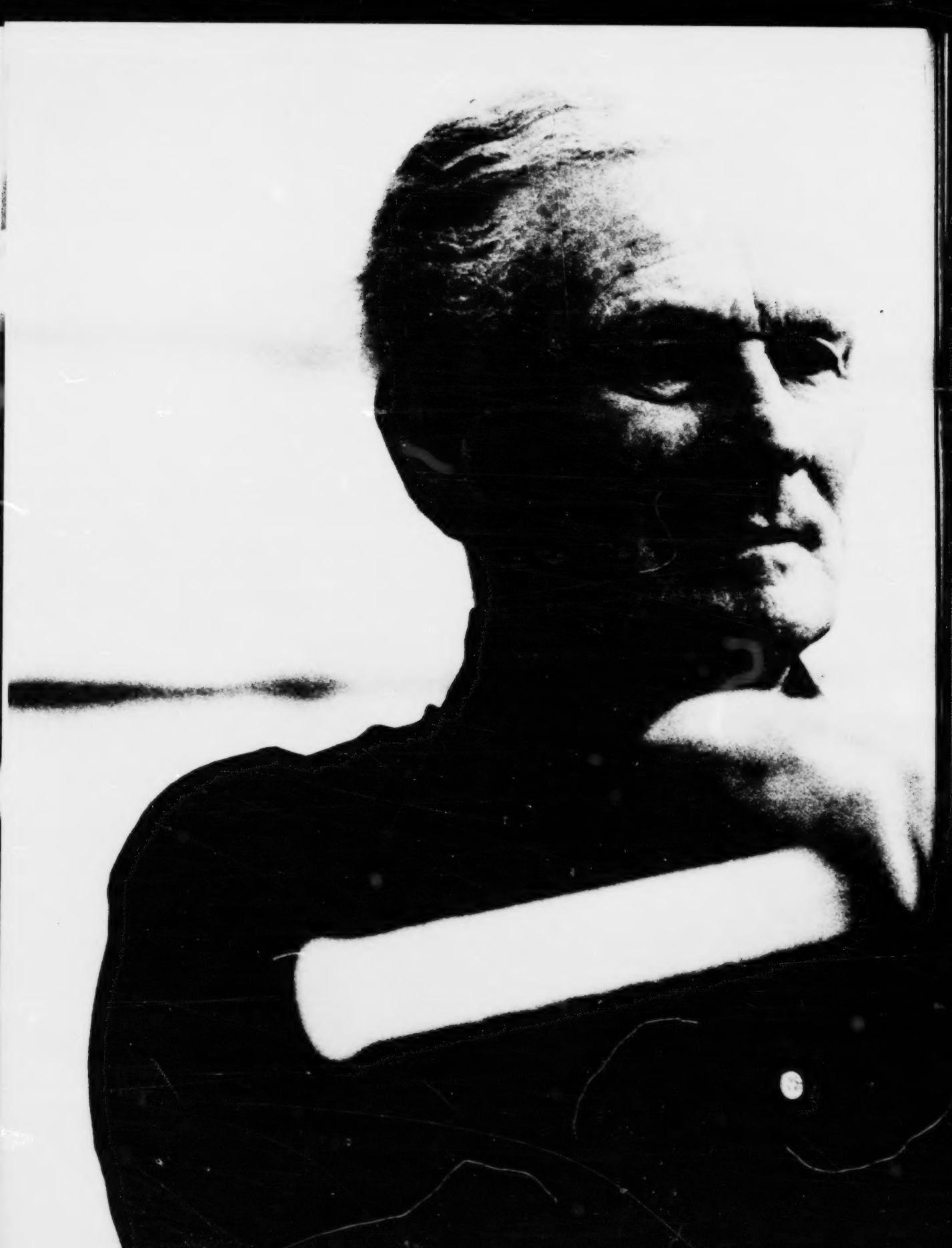
new perspective on the industry. They also felt a surge of pride at the discovery that their small province had produced a world record holder for butterfat production for a three-year-old of any breed. Pride Bess Dream, an Ayrshire, took the title in 1927.

Federal and provincial departments of agriculture, dairy breeder and agricultural associations, dairy companies and individual breeders and farmers have welcomed the book. It is also used as a text in schools.

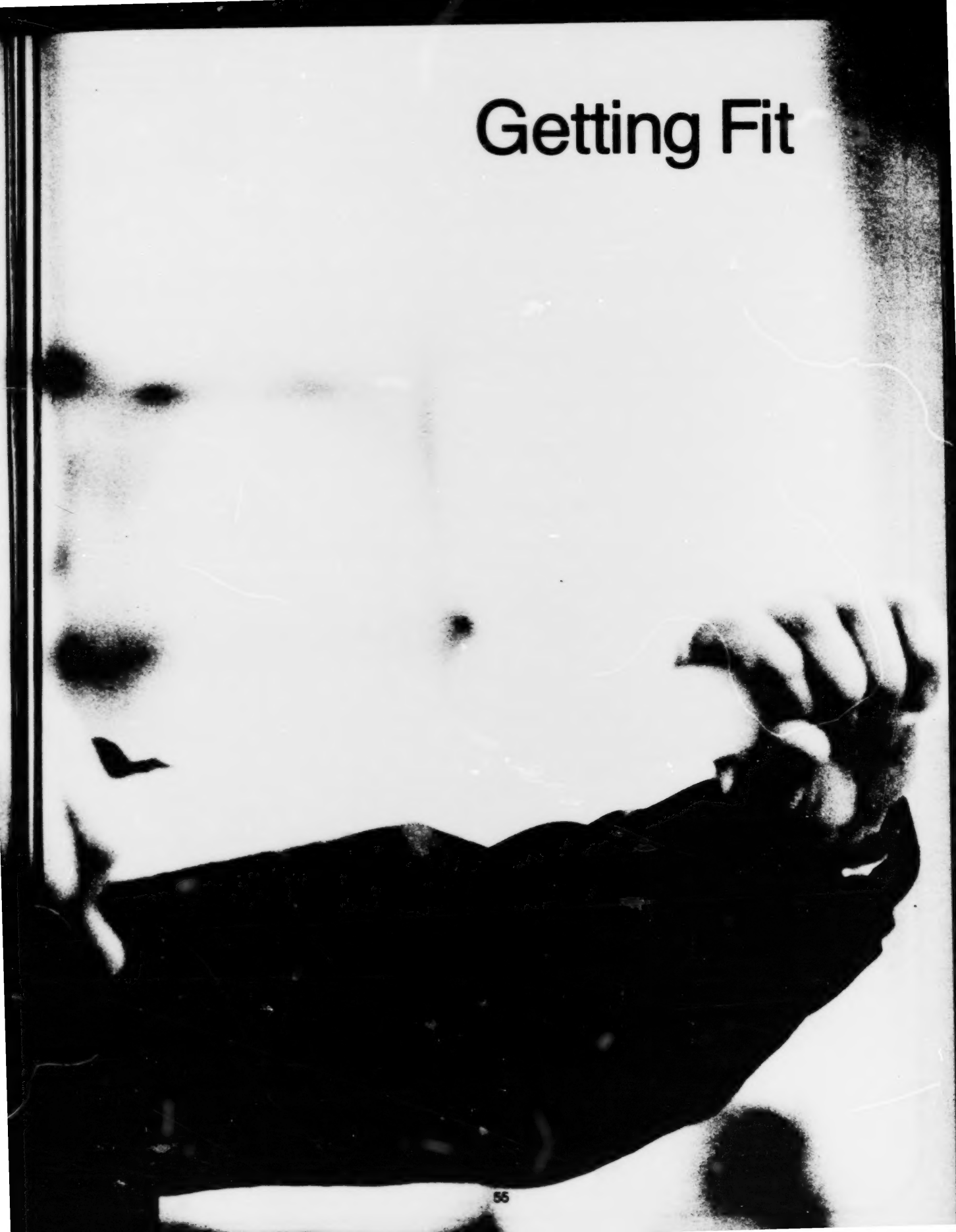
The authors, who wrote under the name of The Agricultural Historians, are one of more than six hundred groups of senior citizens who have applied for New Horizons assistance to write books on some aspect of Canadian history.

Some of the books, which include histories of families, communities, industries, landmarks, social organizations and prominent individuals, sell well at $45 a copy, although most are lower priced, and first editions have attracted up to $4,500 at book auctions. The books have made an invaluable contribution to Canada's recorded history.





Getting Fit



Nova Scotia

Elderobics is a fitness program designed especially for older people. The exercises increase flexibility and joint mobility, strengthen muscles, and improve balance, co-ordination, relaxation, and heart and lung function.

The exercises really work. Just ask Frank Crump, seventy-seven, treasurer of a New Horizons-assisted group in Nova Scotia which works out regularly. "I used to have considerable back pain even though I went to a health club three times a week," he says. But mat exercises of the Halifax-Dartmouth Elderobics program "seem to have hit the right spot. I sleep better and I eat better."

Recent tests indicate that the benefits of elderobics are real and far-reaching. The board of directors of the Halifax-Dartmouth group, all retired people, is now promoting similar programs in other areas with the co-operation of a number of consultants. One of those consultants is Dr. Jeff Kirby of the YMCA preventive medicine centre.

"We have to realize that our bodies and minds are tied together," says Dr. Kirby. "The combination of health education with fitness is vital. The changes in the participants of elderobics – psychological and physical – are amazing." They include weight loss, increased vigour and a higher degree of independence. Working with the Halifax-Dartmouth group has changed Dr. Kirby's outlook. "I'm more optimistic because I've learned that at any age we can make adjustments that will be beneficial to our health. Senior citizens are incredibly dynamic."

Retired people were hesitant about joining the program at first. Dr. Wayne Mitic of the Health Education Division of Dalhousie University, another consultant, recalls that the changes were gradual and, at first, subjective. There just seemed to be "more smiles in the group, more bounce."

But as participation of the members increased, so did their enthusiasm. They began to feel better. "Looser, more supple," according to Doug Seely, president of the group. "We're keener mentally at the end of a session. Tired too, but it's a good tiredness."

"We're proving that you have to get out, do things for yourself and for others if you expect to be healthy," says Mr. Crump. Across Canada, many groups are following Mr. Crump's advice. Swimming, cross-country skiing, exercise classes and health awareness programs are just a few of the activities retired people have taken up in efforts to get fit and stay fit.

Sounding Off

Newfoundland

At any event where seniors gather in St. John's, Newfoundland, it's very likely that the cry will go out, "Are there any Silver Chord Singers with us? How about a song or two?"

The Silver Chord Singers and Players have been together for several years. "We've worked hard in our weekly rehearsals to improve voice production and diction," says Dr. Ignatius Rumboldt, conductor of the group. "Most of the members haven't any previous formal training, and have never sung in choral groups before joining." When the group started, Dr. Rumboldt was director of music at Memorial University, donating his time and skills to help the group. He continues to lead the group since his retirement, enjoying his elevated status as a full-fledged retired member.

The Silver Chords not only perform regularly for senior citizens in nursing homes, churches and community halls, but have also performed on radio and television. That's quite an accomplishment for a group of formerly untrained singers who range in age from sixty to eighty.

"The actual performances are only one facet of the group and a small one at that," says Dr. Rumboldt. "Most important are the relationships, the fellowships, the warmth. I've been working with choral groups for thirty years and rarely have I seen this type of enthusiasm. Practice starts at 7 o'clock, but by 6:30 everyone is there with their music out and ready to go."

Says Reverend Brother Wakeham, president of the board of directors, "The most important benefit to all is contributing to the joy of others. I really enjoy it. Being a member of the Silver Chords has given me a real lift; something to work for. I'm in my late seventies and singing with the group gets me out and makes me feel that I'm contributing."

New Horizons has helped many musicians form orchestras, bands, choirs and ensembles. Some of the groups have cut records and have performed on radio and television. Many of them attract large audiences to their public concerts. These entertainers also perform in schools, hospitals, senior citizen complexes and nursing homes.

Directory of Activities

Presented in the following pages are the major categories of activities undertaken by groups with the help of New Horizons. They are both an indication of the broad range of interests pursued by retired Canadians and a portfolio to which additions are being made regularly as more seniors accept the challenge of planning and organizing activities of benefit to themselves and their community.

Sports, Fitness and Games

Sports and fitness activities are physical in nature and give the participants enjoyment as well as helping to maintain and improve their physical and mental well-being. Games are activities that are generally less physical and more social in nature than sports.

air hockey
archery
badminton
bean bags
bicycling
bingo
boating
boccie
bowling
bridge
checkers
crokinole
croquet
cross-country skiing
curling
darts
dominoes
exercise classes
fishing
golf
horseshoes
lawn bowling
pool
shuffleboard
snowshoeing
swimming
table games
target shooting
yoga

Socials

Social activities provide the opportunity for a get-together for enjoyment and relaxation and to help decrease loneliness and social isolation.

- dancing
- dinners
- folk dancing
- inter-club visits
- listening to music
- luncheons
- movie showings
- picnics
- short excursions
- sing-a-longs

Arts, Crafts and Hobbies

These are activities which require some degree of creativity in making or doing things. Art displays form, beauty and unusual perception. Crafts require a special skill of working with the hands. Hobbies are identified as individual pursuits chosen by the person.

- bargello
- basket weaving
- batik
- beadwork
- bee keeping & honey collection
- bird watching
- book binding
- butter making
- candle making
- ceramics
- cooking
- copper enameling
- découpage
- doll furniture
- drawing
- dressmaking
- flower arranging
- furniture refinishing
- gem polishing
- glass staining
- ham radio
- hat making
- horticulture
- interior decorating
- metal work
- miniature trains
- mosaics
- needlecrafts
- painting
- photography
- pinata
- plastic arts
- pottery
- reading
- rug hooking
- sculpturing
- sewing
- silk screening
- spinning
- stamp collecting
- weaving
- wine making
- whittling
- woodworking

Historical

Historical activities are those which in some way explain, illustrate or record what has happened in the life or development of a people, place or institution.

- artifact restoration
- genealogy
- historical bridge restoration
- museums
- research and publish history books
- restoration of vintage machinery
- set up archives

Service-Oriented

These activities involve the provision of help or benefits to persons. The help or benefits will usually be social, personal, social service or health related. The recipients of the service may be persons outside of the group, the group members themselves or the public in general.

- day care
- dial-a-friend
- friendly visiting/home visits
- hairdressing
- help to handicapped: snow removal, housekeeping
- health clinic or service
- homemaker services for seniors/disabled
- home repair for seniors/disabled
- letter writing for institutionalized elderly
- link skills exchange
- meals-on-wheels
- park beautification
- postal alert
- providing clothing to needy persons
- senior talent bank
- stroke recovery groups
- grief support groups
- telephone reassurance

Media
Media activities involve the production of materials for print, radio, T.V., film, etc. to disseminate information, news or to provide entertainment.

- cookbooks
- develop an audio-visual presentation for training purposes
- directories of services and discounts for seniors
- newsletters
- produce a T.V. show
- songbooks

Performing Arts and Entertainment
These are activities whose main purpose is to provide pleasure and enjoyment to others through a performance or presentation.

- band
- choral group
- drama
- musical presentations
- orchestra
- plays
- variety shows

Educational
Educational activities are those which involve the teaching or learning of new knowledge. Education may be formal and take the form of courses with lectures and classes or be informal as in group discussions on various topics of interest to participants.

- courses, seminars, workshops, conferences on:
- archeology
- astrology
- creative writing
- ecology
- languages
- literature
- math
- metric system
- public speaking

Organizational

Organizational activities are those having mainly to do with the strengthening, organizing, coordinating, operation and membership recruitment of a group. These activities are primarily, but not exclusively, carried out by local, regional, provincial or national seniors organizations.

establishing headquarters
establishing some organizational structure
i.e. election of executive, etc.
leadership training
membership drives

Research

Research activities are those involving the study or investigation of phenomena or the determination of needs. This process often precedes the establishment of an activity, service or centre.

needs assessment
research on housing for seniors
study feasibility of a downtown centre
study services available to seniors in an area

Regional Offices

British Columbia
New Horizons Program
Main Floor
1525 West – 8th Avenue
Vancouver, British Columbia
V6J 1T5
Telephone (604) 732-4303

Alberta, Yukon, Northwest Territories
New Horizons Program
203 Financial Building
10621 – 100 Avenue
Edmonton, Alberta
T5J 0B3
Telephone (403) 420-2754

Saskatchewan
New Horizons Program
4th Floor
Federal Building
1975 Scarth Street
Regina, Saskatchewan
S4P 3K4
Telephone (306) 359-5355

Manitoba
New Horizons Program
2nd Floor
Bestlands Building
191 Pioneer Street
Winnipeg, Manitoba
R3C 3N7
Telephone (204) 949-2833

Ontario
New Horizons Program
Suite 1104
2300 Yonge Street
Toronto, Ontario
M4P 1E4
Telephone (416) 481-5183

Quebec
New Horizons Program
Place Université
Suite 402
1255 University Street
Montreal, Quebec
H3B 3B6
Telephone (514) 283-7306

New Brunswick
New Horizons Program
Terminal Plaza Building
3rd Floor
1222 Main Street
Moncton, New Brunswick
E1C 1H6
Telephone (506) 388-7007

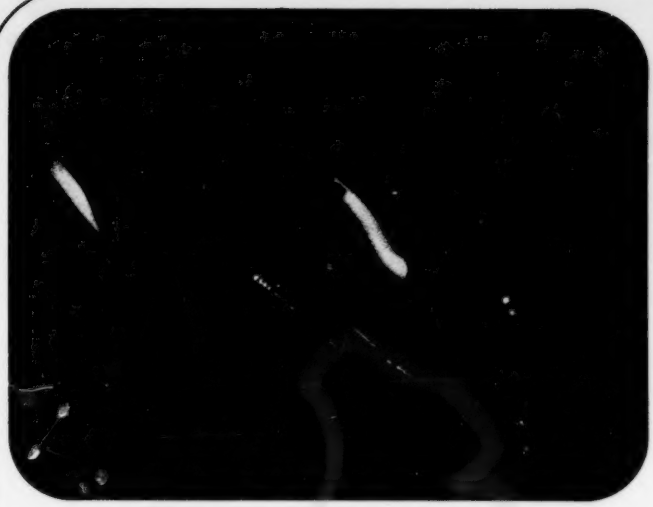
Nova Scotia
New Horizons Program
Halifax Insurance Building
5670 Spring Garden Road
Halifax, Nova Scotia
B3J 1H6
Telephone (902) 426-2741

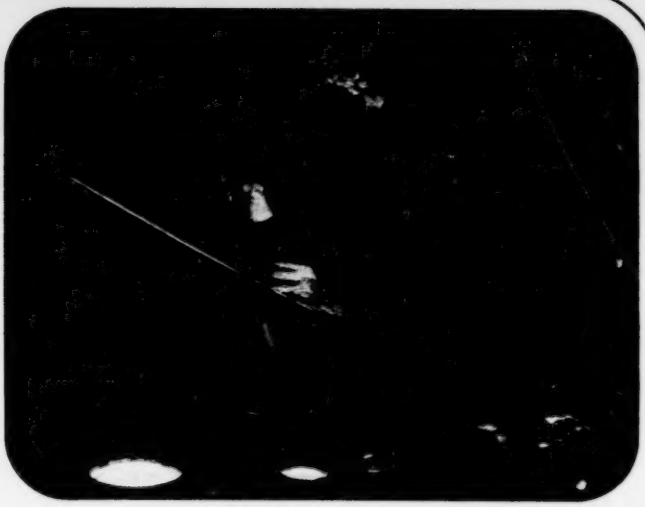
Prince Edward Island
New Horizons Program
Suite 101
3 Harbour Side
Charlottetown, Prince Edward Island
C1A 7M9
Telephone (902) 892-6587

Newfoundland
New Horizons Program
Room 602
Sir Humphrey Gilbert Building
165 Duckworth Street
St. John's, Newfoundland
A1C 1G4
Telephone (709) 772-2279

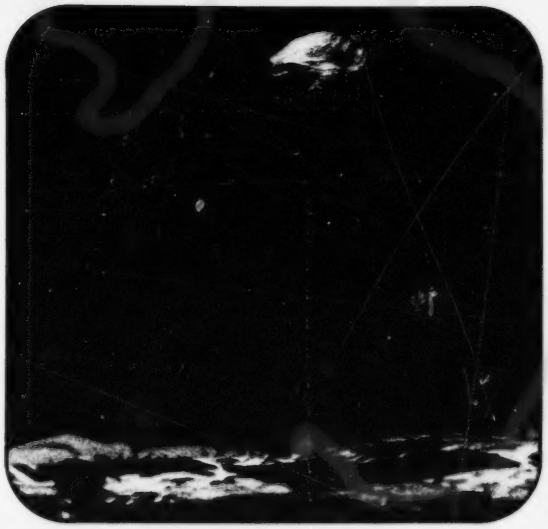
National Office
New Horizons Program
Health and Welfare Canada
6th Floor
Brooke Claxton Building
Tunney's Pasture
Ottawa, Ontario
K1A 1B5
Telephone (613) 996-8358

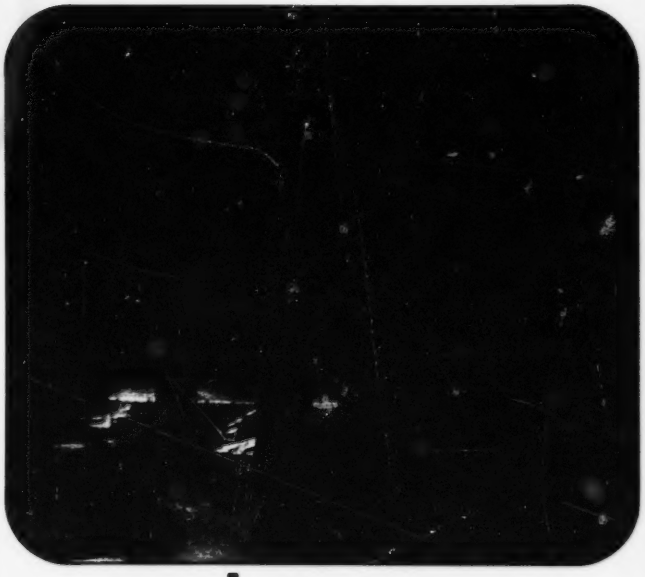
Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

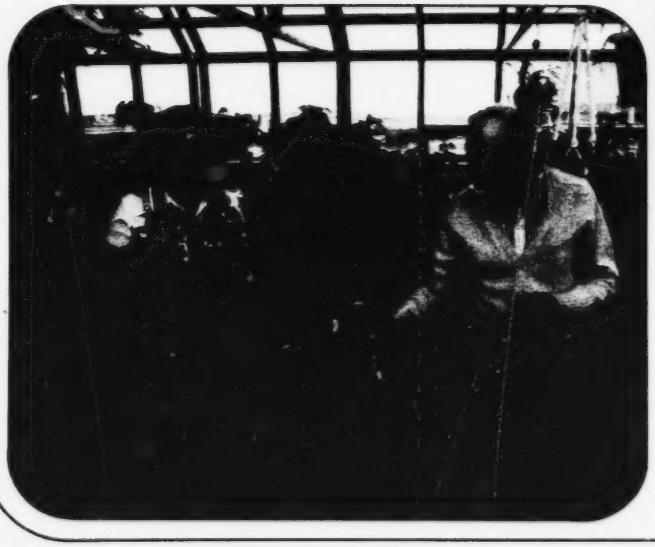




Nouveaux Horizons







La première décennie

Canada

La première décennie

Nouveaux Horizons

Publication autorisée par le
Ministre de la Santé nationale et
du Bien-être social
1982

© Ministre des Approvisionnements et
Services Canada
N° de cat. H77-6/1982
ISBN 0-662-51886-1

La première décennie

Nouveaux Horizons

Table des matières

Message de la Ministre 5

Le programme 7

Les projets 9
- Obtenir des résultats 10
- Faire fructifier le talent 16
- Qilautimiut 20
- L'apprentissage, l'affaire de toute une vie 24
- S'exprimer 28
- Se familiariser avec une technologie nouvelle 34
- Faire participer chacun 40
- Relever le défi 44
- Mettre l'expérience à profit 50
- En forme 54
- Se faire entendre 60

Répertoire des activités 66

Bureaux régionaux de Santé et Bien-être social Canada 71

Message de la Ministre

Nous voulons tous vivre longtemps, mais nous redoutons de vieillir.

C'est sans doute parce qu'il n'y a pas beaucoup de gens qui savent ce que c'est au juste, la vieillesse. Jusqu'au vingtième siècle, époque qui a vu la prolifération des machines destinées à faciliter le travail de l'homme et qui a aussi été témoin de grandes découvertes dans la lutte contre la maladie, les personnes âgées ont été en minorité perpétuelle dans la société. Dans la Grèce antique, la durée moyenne de la vie a été estimée à vingt ans. Au moyen-âge, en Angleterre, elle était passée à trente-trois ans, et aussi tard qu'en 1900, dans les pays industrialisés, elle ne dépassait pas quarante-sept ans.

Avec l'avènement de la technologie moderne, la longévité s'est accrue de façon spectaculaire. Les Canadiennes peuvent espérer vivre jusqu'à soixante-dix-sept ans, et les Canadiens, jusqu'à soixante-dix ans. Qui plus est, les gérontologues prévoient que, dans un avenir plus ou moins rapproché, de plus en plus de personnes atteindront la limite dite « normale » pour l'être humain, présentement estimée à cent dix ans.

Il ne fait aucun doute que les personnes de soixante-cinq ans et plus se font de plus en plus nombreuses. Alors qu'on compte aujourd'hui une personne âgée pour onze Canadiens, on devrait en compter une pour huit et une pour quatre respectivement dans les vingt et cinquante prochaines années. Cette tendance n'est pas observée seulement au Canada. Les Nations Unies signalent qu'on vit plus vieux dans toutes les régions du globe. Pour la première fois dans l'histoire, la population âgée augmente plus rapidement que la plus jeune.

Il semble donc que nous puissions, pour la plupart, nous attendre à vivre plus vieux. Mais pourquoi cette peur de vieillir ?

Parce que, dans une large mesure, et pour beaucoup, vieillesse et déclin des facultés physiques et mentales, sont synonymes. Pourtant, tel n'est pas le cas.

Quand relativement peu de personnes atteignaient un âge avancé, le phénomène ne suscitait pas tellement l'intérêt des chercheurs. C'est pourquoi le progrès de la sociologie du troisième âge et notre propre compréhension du processus du vieillissement ont tardé à venir. Mais voilà que tout change rapidement. Des centaines d'études sur le vieillissement se font actuellement dans le monde, dont près de deux cents au Canada.

On a découvert, entre autres choses, qu'une bonne partie du déclin physique imputé à l'âge est causée par l'inactivité, et l'ennui qui en résulte. Si les gens restaient actifs, au lieu de ralentir leurs activités et de se laisser vivre, comme le veut la coutume, ils pourraient demeurer en santé physique et mentale beaucoup plus longtemps. On pourrait même en arriver à considérer la soixantaine comme l'âge mûr, aux dires des chercheurs.

Je suis heureuse de constater que par la création du programme Nouveaux Horizons, qui permet aux Canadiens à la retraite de demeurer actifs dans leur milieu, le Gouvernement canadien s'est engagé dans la bonne voie.

Monique Bégin

Monique Bégin
Ministre de la Santé nationale et du Bien-être social

Le programme

En juillet 1972, le Gouvernement canadien créait le programme Nouveaux Horizons pour permettre aux Canadiens à la retraite de se regrouper, entre gens du même âge, dans des activités planifiées et organisées par eux-mêmes.

Les objectifs du programme sont relativement modestes. Ils visent à soulager la solitude, qui est le lot de nombreuses personnes au cours des dernières années de leur vie, ainsi qu'à rendre plus supportables les problèmes dont elle est souvent la cause.

On reconnaissait que le succès du programme dépendrait dans une large mesure de l'affranchissement des personnes âgées de leur isolement traditionnel, pour s'adonner ensemble à des activités sociales.

Parce qu'il n'existait aucun précédent, ni au Canada ni ailleurs, dont le Gouvernement aurait pu s'inspirer dans la planification du programme, des séances publiques furent tenues dans toutes les provinces, et les personnes âgées, ainsi que les porte-parole d'organismes bénévoles travaillant avec elles, ont profité de ces occasions pour dire comment, selon eux, le programme devrait fonctionner.

En décembre de la même année, les premières subventions de Nouveaux Horizons étaient annoncées, et le mois suivant, des bureaux régionaux étaient ouverts dans tout le pays.

On connaît la suite. La réaction des personnes âgées a dépassé toutes les espérances. Non seulement le programme est-il maintenant un modèle pour d'autres pays, et plusieurs ont envoyé des délégations au Canada pour l'étudier, mais les participants nous ont fait changer du tout au tout notre façon de considérer la vieillesse. Ils nous ont montré que la retraite, loin d'être le signal de la mise au rancart de la société, ouvre la possibilité d'acquérir des connaissances et des compétences nouvelles, ou de développer des intérêts nouveaux. Toutes ces choses sont malheureusement mises en veilleuse lorsque la préoccupation du gagne-pain et l'éducation des enfants prédominent.

Au cours des dix premières années de Nouveaux Horizons, quelque huit mille groupes ont entrepris plus de seize mille projets. Ces groupes représentent environ le tiers des 2,3 millions de retraités au Canada.

Il est intéressant d'analyser le caractère changeant des activités pour lesquelles les citoyens âgés ont présenté des demandes d'aide financière. Au début, ils demandaient des subventions pour faire le genre de choses que la société attendait d'eux. Ils formaient surtout des clubs sociaux pour se récréer entre eux. Toutefois, ils eurent tôt fait de s'engager dans des activités qui leur permettaient d'acquérir de nouvelles con-

Erratum

S.V.P. ne pas tenir compte de l'injonction au bas de la page 7.

naissances et compétences, de faire fructifier des talents cachés, et de conserver et d'améliorer leur santé physique. Ces activités comprennent une multitude de formes d'art, des passe-temps, des sports, et le retour aux études en tant que tel.

Des groupes se sont engagés dans des projets de service. Dans ce domaine également, les personnes âgées ont été actives sur plusieurs fronts, mettant sur pied, par exemple, des services de repas à domicile, des programmes d'accueil de personnes âgées et d'échange de talents, ainsi qu'un bon nombre de services de counseling, de thérapie et d'information. Les cours d'initiation au leadership et la création de fédérations du troisième âge sont d'autres domaines où l'évolution a été le plus remarquable, ce qui laisse prévoir qu'elles se préparent à devenir une force politique plus influente. À ce jour, elles se sont constituées, avec l'aide de Nouveaux Horizons, en soixante-dix-huit regroupements régionaux majeurs, affiliés à environ vingt-cinq organisations provinciales. Celles-ci sont à leur tour affiliées à l'une ou l'autre des fédérations nationales.

Nouveaux Horizons a donc fait beaucoup plus que soulager la solitude. En un sens, le programme s'est révélé une expérience sociale qui a permis de démontrer que, si elles ne sont pas soumises à un environnement empreint des préjugés de la société, les personnes âgées continueront d'être des membres actifs, créateurs et productifs dans leur collectivité.

Le caractère de Nouveaux Horizons est déterminé par les personnes qui y participent, c'est-à-dire les personnes âgées elles-mêmes. Ce sont elles qui font du programme ce qu'il est, en décidant des activités qui seront entreprises.

Le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social a toutefois joué un rôle clé en créant l'environnement propice qui a permis aux participants de s'engager dans des domaines nouveaux. Dès le début, les administrateurs du programme et les travailleurs sur le terrain ont fortement incité les personnes âgées à faire preuve de hardiesse et d'esprit d'innovation, à découvrir les limites de leur potentiel et à les atteindre. C'est une association qui a donné des résultats extrêmement heureux, et qui constitue un exemple précieux pour le reste de la société.

Les projets

Le rôle du Gouvernement canadien, dans le cadre de son programme Nouveaux Horizons, est d'aider les groupes à planifier et à élaborer leurs projets, et de fournir des fonds permettant de les réaliser.

Les conditions d'acceptation des projets sont faciles, la paperasserie étant réduite au minimum, et les demandes pouvant être présentées tout au long de l'année.

L'action bénévole et collective est un aspect essentiel de tous les projets. Au moins dix personnes âgées, à la retraite, doivent accepter la responsabilité d'un projet et consentir à en former le conseil d'administration. Des fonds sont généralement fournis pour une période de dix-huit mois. Ces contributions sont parfois renouvelables. Les gouvernements provinciaux, les administrations municipales, de même que les entreprises privées participent souvent au financement des projets. Les groupes sont fortement encouragés à devenir financièrement indépendants après réception de la contribution initiale. Le fait que plus de 90 p. 100 d'entre eux continuent à fonctionner après la cessation de l'aide fédérale, témoigne bien de l'ingéniosité des personnes âgées.

Les pages qui suivent donnent un bref aperçu de la façon dont les activités des aînés changent la nature de la retraite. La description de onze projets permet d'observer de près de quelle façon un nombre croissant de Canadiens à la retraite choisissent de s'occuper. Ces exemples mettent en évidence la diversité des activités entreprises par les personnes âgées avec l'aide de Nouveaux Horizons.

Obtenir des résultats

254
HORIZONS ACTIVITY CENTER

Colombie-Britannique

Un groupe de personnes à la retraite de Victoria (Colombie-Britannique), résolu à « faire sortir les gens de leur tour d'habitation et à participer à l'amélioration de leur milieu », a commencé à se réunir dans un sous-sol d'église.

C'est ainsi qu'est née la Société Nouveaux Horizons de la baie James, maintenant logée dans un centre récréatif de $350 000 et comptant quelque douze cents membres. La taille du groupe ne surprend pas Walter Fraser, président de la Société.

« Victoria est un endroit plutôt unique, explique-t-il. Des gens d'un peu partout au Canada y viennent passer leur retraite. Par conséquent, nous avons une très forte proportion de retraités, dont la majorité sont nouveaux dans la région. Avoir un

endroit où se rencontrer et se faire de nouveaux amis est donc très important pour eux. »

Un programme de plus de cinquante activités est offert aux membres, dont des cours et des ateliers sur la peinture, la danse, la rédaction, la couture, la photographie, le jardinage, le théâtre, la littérature, les arts d'interprétation, les langues, les échecs et les dames. « Nous tentons d'offrir quelque chose à chacun », dit M. Fraser.

La phase initiale de l'établissement du centre récréatif a été difficile. Il a fallu des mois de négociations et d'efforts pour amadouer les autorités avant d'obtenir un emplacement, et plusieurs années avant que l'immeuble lui-même ne soit construit. Le gouvernement fédéral, le gouvernement provincial et la municipalité devaient finalement contribuer au projet. Bien que la ville soit

propriétaire de l'immeuble, M. Fraser s'empresse de préciser : « Nous avons été consultés à chaque stade de la construction, nous gérons l'immeuble, et nous possédons tout ce qui se trouve à l'intérieur. »

La Société est fière de son vaste choix de programmes et d'activités, mais un autre aspect est plus important, soutient la coordonnatrice de projet, Marion Woods. « Nous ne sommes pas obsédés par le programme au point d'en oublier la personne dans le besoin. Nous avons toujours le temps de nous occuper des moins fortunés, des personnes seules. » À l'occasion de l'Année internationale des personnes handicapées, par

exemple, les membres sont allés au-devant de ces personnes afin de les intégrer au groupe.

« Ce qui me plaît le plus », ajoute M^me^ Woods, « c'est de voir jusqu'à quel point ce groupe est généreux. Ils sont si compréhensifs les uns envers les autres. Ils travaillent bien ensemble, et il y a très peu de conflits entre les participants. »

« Notre programme ne nous a pas été imposé », dit M. Fraser. « C'est le résultat d'une évolution graduelle guidée par des personnes intéressées à s'aider elles-mêmes. Nous sommes maîtres de notre destinée. Nous fonctionnons comme un organisme complètement autonome avec un conseil d'administration élu. Les membres sont responsables. »

Faire fructifier le talent

Alberta

Les personnes âgées doivent souvent faire des efforts énormes pour demeurer actives et conserver leur autonomie. Les contraintes financières, en plus de la perte possible d'un conjoint ou de proches, limitent grandement leurs choix. Pour plusieurs, l'existence de services de soutien qui les aident à faire face à ces problèmes peut être le facteur qui détermine si elles sont en mesure ou non de tenir leur propre maison.

À Calgary (Alberta), les personnes âgées font appel à leur banque de talents quand elles ont besoin d'aide. Elles font des dépôts et des retraits, et un bilan de leur crédits et de leurs débits est tenu à jour.

Ernest Bradford a, à son compte, quelque deux cents crédits ou services rendus. Quels services ? « Un peu de tout », répond M. Bradford. « Je taille les haies, émonde les arbres, ramasse et congèle des légumes, répare des clôtures, calfeutre des portes, fais un peu de peinture, et pousse des fauteuils roulants sur le mail de centres commerciaux. » M. Bradford encaisse un crédit pour chaque tâche. Le bénéficiaire paie le matériel, et est débité d'un service.

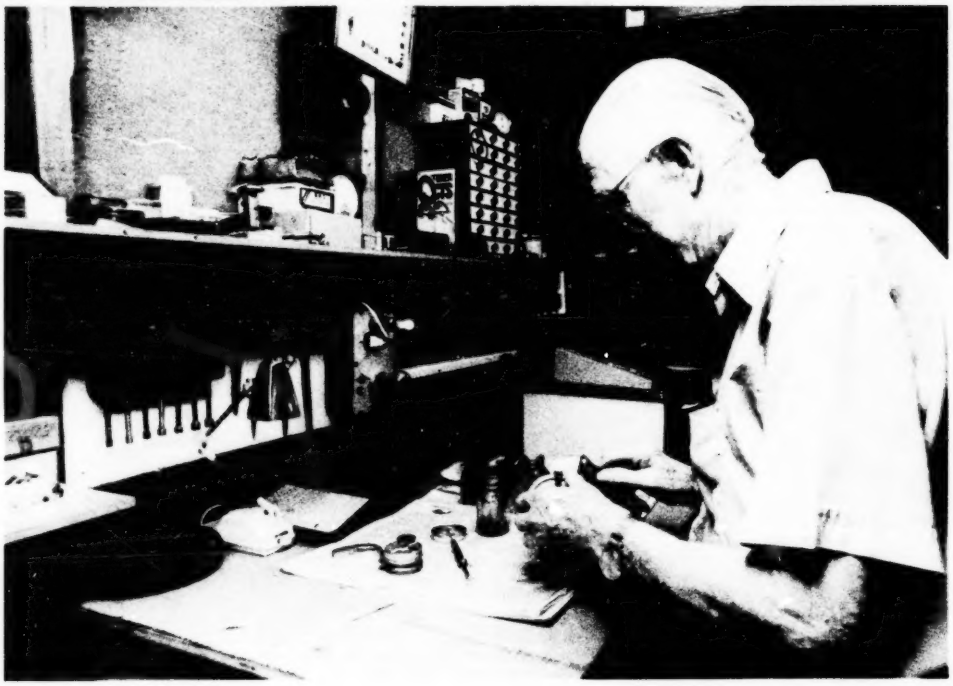
Dès le départ, le programme d'aide mutuelle entre personnes âgées, dont la base d'opérations est située au Centre pour personnes âgées du Parc de la Confédération à Calgary, a été accueilli avec enthousiasme par la collectivité. Écrire des lettres, loger des appels téléphoniques, faire la lecture et cuisiner, sont tous des moyens utiles de venir en aide aux autres. Selon un enthousiaste du programme, « faire ce qu'il y a à faire est important, mais la valeur réelle consiste à montrer aux bénéficiaires qu'ils ont aussi quelque chose à offrir. Parfois, cela demande un peu d'imagination, mais susciter le respect de soi est ce qui fait vraiment la différence ».

Betty Hanington, coordonnatrice du programme, est d'accord. « Les gens sont heureux qu'on leur demande des services, de sentir qu'on a besoin d'eux. » Elle reçoit les demandes d'aide et fouille ensuite son répertoire de cent soixante bénévoles à la retraite pour déterminer qui est le plus apte à faire le travail. « Peu importe ce que je

demande à quelqu'un de faire, la réponse est toujours positive », dit M^me^ Hanington. « La semaine dernière, par exemple, une dame de quatre-vingt-un ans ratelait des feuilles mortes. Hier, j'ai appelé un de nos bénévoles pour lui demander de rendre visite à une personne déprimée à la suite d'un accident cérébro-vasculaire; ce n'est pas une tâche facile, mais il m'a répondu qu'il serait heureux de le faire. »

L'échange de talents et la mise de services à la disposition des autres occupent une place de choix dans les activités de nombreux groupes de retraités. Que ce soit en téléphonant chaque jour aux personnes seules ou en aidant l'agonisant à faire face à son destin, les citoyens âgés jouent un rôle de plus en plus important dans leur milieu. Avec l'aide de Nouveaux Horizons, ils font appel à leurs talents, à leur expérience et à leurs connaissances pour participer activement à la vie. Ils font fructifier leurs talents. Ils en possèdent abondamment et partagent leur richesse.

SHOPPERS
DRUG MART



Qilautimiut

Le Nord

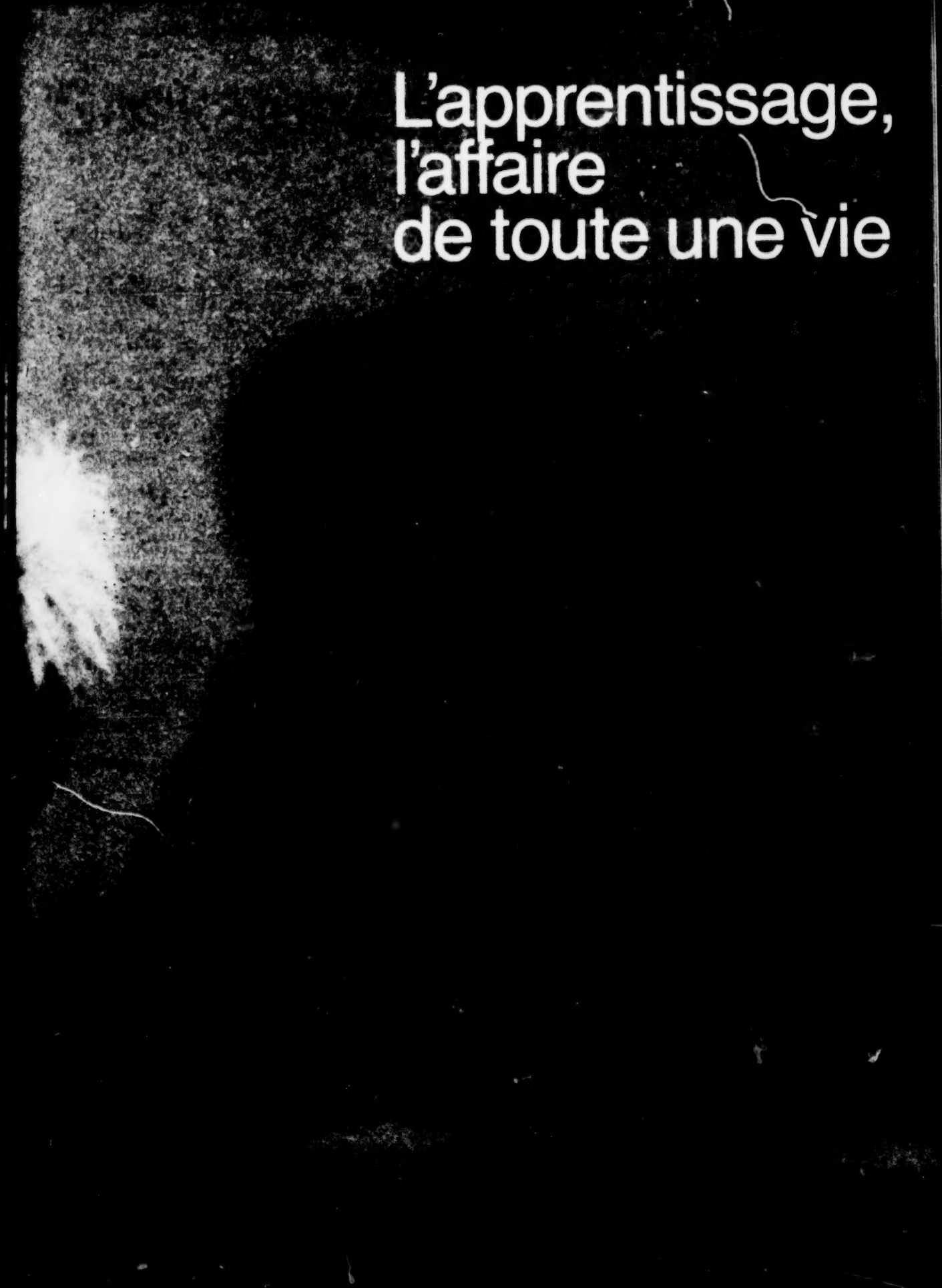
Dans un petit village situé à 150 milles à peine au sud du cercle arctique, un groupe d'Inuits âgés se réunit chaque mois depuis décembre 1972, lorsque, avec l'aide de Nouveaux Horizons, il donnait le coup d'envoi à un projet connu sous le nom de Qilautimiut, gens du tambour. Bien que plusieurs membres soient très avancés en âge et que les voyages soient rendus difficiles pour certains à cause de handicaps physiques graves, tous sont jeunes de cœur et profitent pleinement de la possibilité d'échanges sur le plan social et culturel.

Tout en continuant à tirer plaisir de leurs mets, histoires, danses et jeux traditionnels, ces Inuits sont motivés par un profond désir de préserver leur culture. Ils prennent soin de transmettre à leurs enfants leurs précieux talents pour la sculpture, la gravure et la fabrication des pièces murales qui leur sont uniques.

Le groupe a manifesté son intérêt pour les jeunes dans la collectivité en leur transmettant une légende que des étudiants des premières années du secondaire ont montée comme une vraie pièce pour un auditoire d'étudiants et de parents. Il a aussi produit des trousses de jeu et d'outils qui ont été distribuées à toutes les écoles de la région.

Le groupe a également lancé une émission de radio appelée *Qilautimiut Radio Seniors*. Ce projet consiste non seulement en la production d'une émission hebdomadaire pour la radio locale, mais aussi en l'enregistrement d'émissions diffusées partout dans le nord par la société Radio-Canada.

Vivant comme ils le font, aucunement intimidés par un climat qui inciterait la plupart des Canadiens à demeurer bien au chaud à l'intérieur, ces Inuits âgés méritent pleinement le nom qu'ils se sont donné, celui d'Inummariit, c'est-à-dire « des vrais ».


L'apprentissage,
l'affaire
de toute une vie

L'apprentissage est une activité dont la popularité n'a cessé de grandir chez les personnes âgées au cours de la dernière décennie. Qu'elles veuillent acquérir de nouvelles aptitudes sur le plan technique ou artistique, une nouvelle langue ou de nouvelles connaissances dans un domaine donné, les personnes âgées sont engagées à fond dans une foule d'activités à caractère éducatif.

À l'université de Regina, par exemple, plus de six cents de ces personnes sont inscrites à un programme de cours ne procurant aucun crédit, mis sur pied avec l'aide de Nouveaux Horizons. Les personnes âgées qui fréquentent l'université sont généralement inscrites à un programme régulier, mais à cette université de la Saskatchewan, elles suivent leurs propres cours, qu'elles ont elles-mêmes planifiés.

Le groupe responsable a lancé son projet en 1977 par une campagne de publicité encourageant la participation des retraités. Les grands thèmes de la campagne étaient qu'aucun préalable scolaire n'était exigé et qu'aucun examen ne serait imposé. La réaction a été encourageante dès le départ, et les personnes âgées ont maintenant leur propre centre de formation sur le campus, centre qui est devenu une composante permanente de l'université.

« Je crois que nous avons le seul centre de formation pour personnes âgées qui ait été intégré à une université au Canada », dit le Dr Mildred Battel, présidente du groupe. Cette reconnaissance officielle a rendu le financement plus facile

Saskatchewan

en garantissant l'aide permanente du gouvernement provincial.

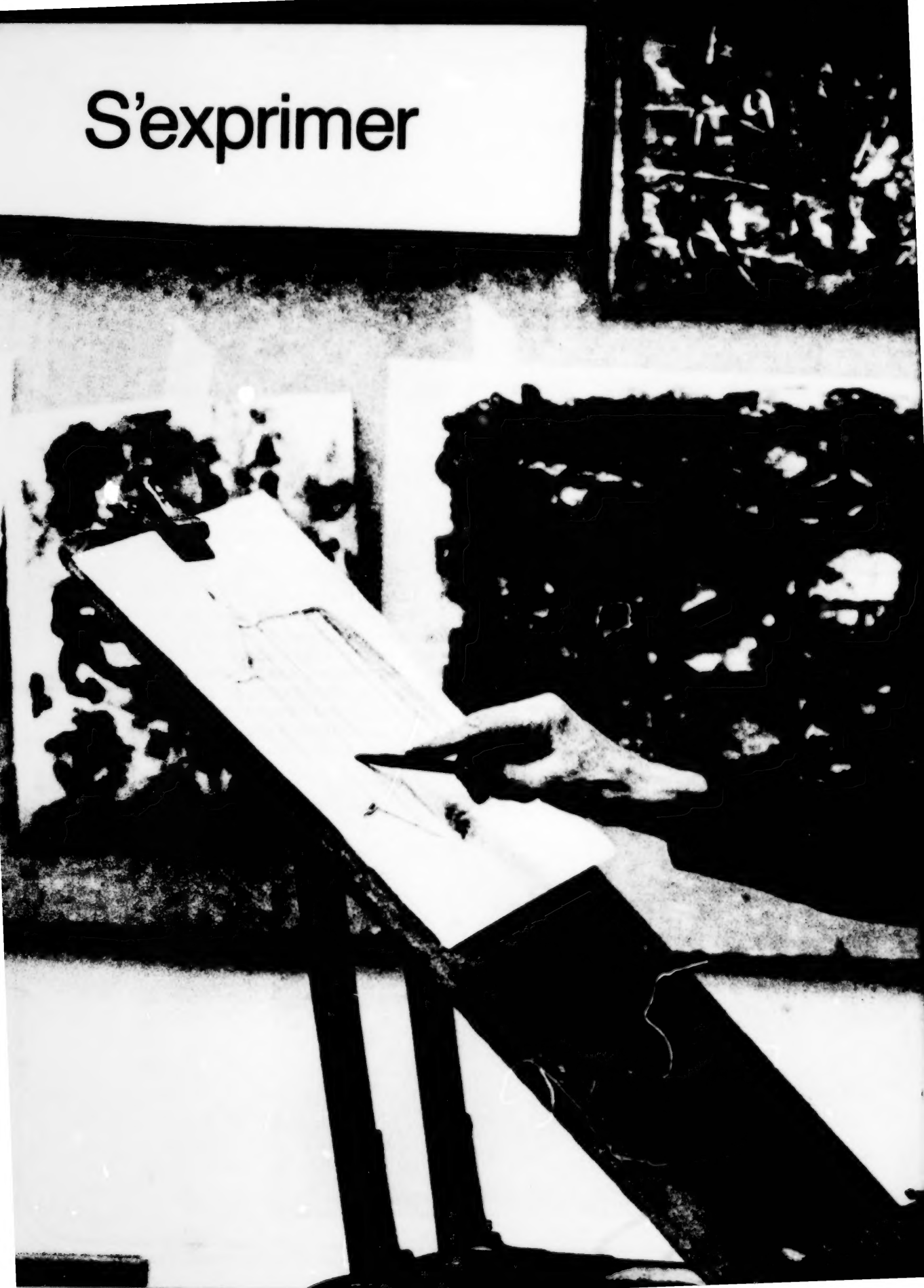
Les cours varient d'une session à l'autre, selon la disponibilité des professeurs et les évaluations que font les personnes âgées à la fin de chaque session. On encourage fortement les gens à proposer de nouveaux sujets d'étude. En plus d'assister aux cours, les membres du groupe assurent la permanence téléphonique, organisent diverses activités sociales, et siègent au conseil d'administration.

Un élément nouveau du programme, « menu musical », attire non seulement les membres, mais plusieurs autres personnes âgées qui viennent écouter la musique. Certaines personnes qui fréquentent les cours de façon régulière se sont d'abord jointes au groupe grâce à ce menu musical. « Cela aide à briser la glace et à diminuer la tension », dit le Dr Battel. « C'est la preuve que l'université n'est pas intimidante et que nous sommes tous très abordables. »

L'archéologie, la littérature et l'art sont des domaines d'étude populaires. Un cours sur l'histoire du Moyen-Orient, dispensé par un archéologue qui y a vécu pendant de nombreuses années, a été jugé comme un des plus intéressants de la session 1981. À ce sujet, le Dr Battel dit : « C'est non seulement fascinant à apprendre, mais extrêmement d'actualité aujourd'hui. »

Il y a dix ans, c'était inusité pour une personne âgée de fréquenter l'université ; aujourd'hui, une université sans personnes âgées ne se conçoit plus.

S'exprimer



Manitoba

En dessinant et en piquant à la main des courtepointes originales, ou en écrivant et en produisant des pièces, de nombreux Canadiens trouvent dans la retraite le temps d'exploiter des talents cachés.

Le Groupe de l'Âge d'Or de la Galerie d'art de Winnipeg travaille en étroite collaboration avec le personnel professionnel de la galerie, et pense qu'il peut être le seul groupe au Canada bénéficiant d'une telle association.

Le groupe a été formé il y a six ans avec l'aide de Nouveaux Horizons afin de sensibiliser davantage les personnes âgées aux services offerts par la galerie, et en vue de les encourager à exploiter leur expression créatrice. Au début, le groupe offrait des cours de dessin, d'aquarelle, de peinture à l'huile et de macramé à cent quarante personnes âgées. L'augmentation constante de leur nombre a entraîné des changements au programme, qui inclut maintenant l'appréciation de l'art, des ateliers de théâtre, de danses à figures et la sculpture.

Dès le départ, les personnes âgées ont déterminé elles-mêmes les activités qui seraient offertes. « Au début, la galerie désignait des moniteurs à notre intention », dit Bill Armstrong, président du groupe. « Maintenant, ce sont nos propres membres qui jouent ce rôle. Avec cinq cents membres, nous avons en effet toutes sortes de ressources à notre disposition. »

Patricia Wasney, du service éducatif de la galerie, joue le rôle d'agent de liaison avec le groupe et assiste à chaque réunion du conseil à titre de conseillère. « J'aime travailler avec eux », dit-elle. « Ils sont vraiment dynamiques. Chez eux, il se

produit toujours quelque chose, et ils ont aussi beaucoup aidé la galerie en y amenant des gens nouveaux, jeunes ou vieux. »

De la même maniere, le président du groupe fait maintenant partie du bureau des gouverneurs de la galerie. Le groupe a aussi été reconnu par le gouvernement provincial, qui lui destine expressément une partie de sa subvention annuelle.

Quant à la qualité des œuvres artistiques des personnes âgées elle est reconnue, et les profits des ventes à une exposition annuelle aident le groupe à poursuivre ses activités.

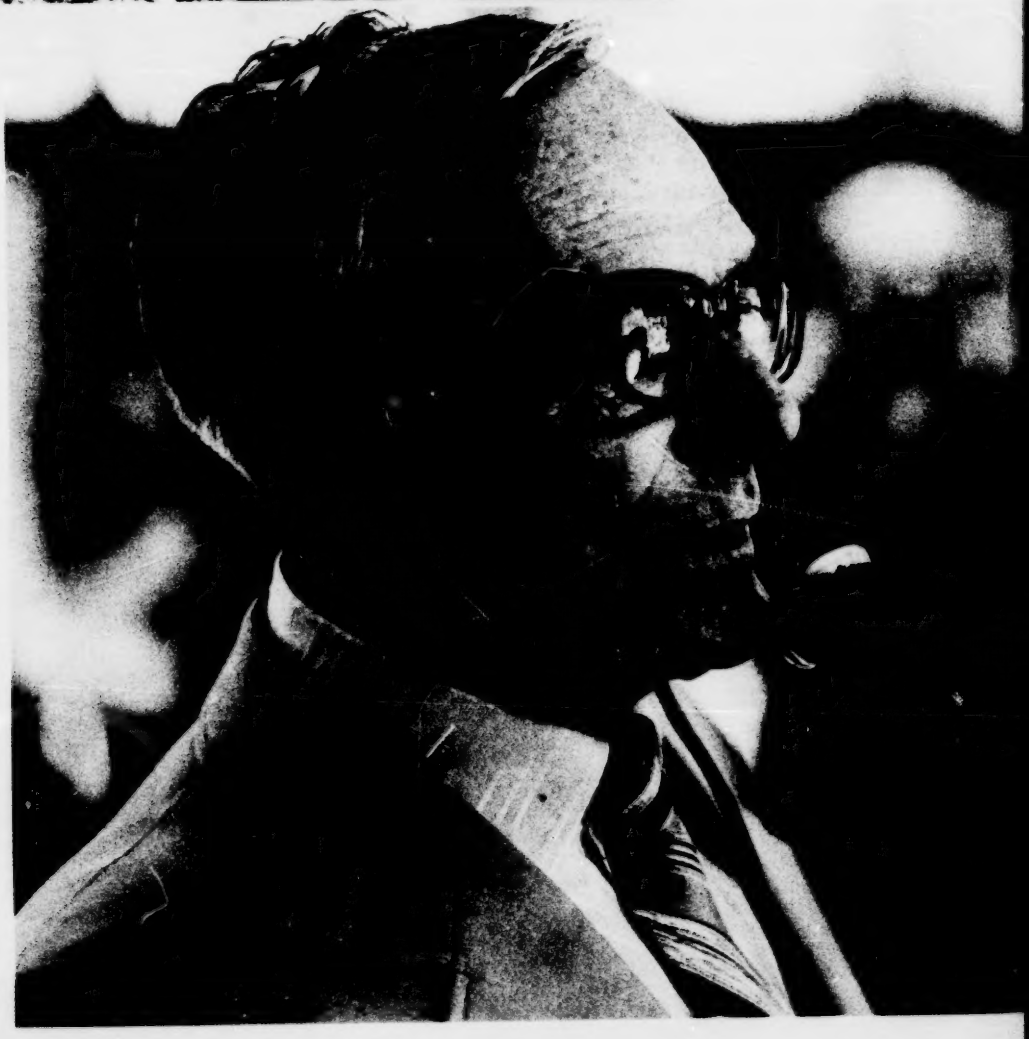
Ontario

Beyond Tomorrow est une émission hebdomadaire d'une heure à l'intention du troisième âge, diffusée sur les ondes de la télévision communautaire à Etobicoke (Ontario). Seize bénévoles à la retraite sont responsables de la planification, de la production et de la réalisation de l'émission.

« Aucun de nous ne connaissait quoi que ce soit de la télévision avant de commencer », dit George Carpenter, président du groupe parrainé par Nouveaux Horizons. « Maintenant, les angles de caméra compliqués et les effets d'éclairage subtils ne nous effraient plus. »

L'émission porte sur des sujets d'intérêt particulier pour les retraités. On y traite de passe-temps favoris, de secondes carrières, d'événements d'actualité, de percées récentes dans le domaine médical et de questions d'intérêt communautaire. Le succès obtenu est tel que des membres du groupe ont été invités à prendre la parole à des colloques sur la télévision communautaire au Canada et aux États-Unis. Cette émission s'insère en fait dans un programme de communications à l'échelle du pays qui incite les personnes âgées à produire des bulletins et toutes sortes d'émissions de radio et de télévision.

Beyond Tomorrow a été mis en ondes la première fois en 1978. Bien que les membres du groupe aient changé, leur nombre est resté à peu près le même. Tous alternent aux divers postes afin de connaître les différents aspects de la production d'une émission de télévision. Les nouveaux membres commencent en studio à se familiariser avec les éclairages, l'audio, les caméras, les déplacements d'équipement et la réalisa-



tion. Plus tard, ils sont affectés au car de reportage et apprennent le tournage sur place.

Le fait d'alterner à chacun des postes « maintient notre intérêt et nous aide dans nos décisions », dit Terry Ashford, le réalisateur désigné du groupe.

Les membres se réunissent une fois par mois pour se pencher sur des questions comme l'achat d'équipement nouveau, le choix de sujets pour l'émission et la programmation d'entrevues. « C'est un grand défi, mais j'aime ça », dit M. Ashford.

Le directeur de la programmation au poste, Colin Musson, est un des principaux supporteurs du groupe. « Ce qui m'impressionne le plus, c'est que ce groupe tente toujours de s'améliorer. Il progresse sans cesse. » M. Ashford est d'accord : « Nous avons commencé à passer en direct et cessé d'utiliser des scripts. L'invité se sent ainsi plus à l'aise, et nous évitons d'être guidés par le script plutôt que par la conversation elle-même. Cela nous a aidés à nous bâtir une réputation selon laquelle nous établissons une relation très intime avec la personne que nous interviewons. »

Mais le plus grand bienfait de l'émission, selon M. Ashford, est qu'elle encourage et motive les personnes âgées qui la regardent. « À notre émission, elles voient ce que d'autres personnes âgées font, ce qu'il serait possible pour chacune d'elles de faire. »

Faire participer chacun

Québec

La Théière, comme on l'appelle à Lachine (Québec), est un centre d'accueil où des retraités se rencontrent dans un but social, acquièrent de nouvelles connaissances et offrent bénévolement leurs services aux autres. Établi avec l'aide de Nouveaux Horizons, ainsi que d'autres sources publiques et privées, le centre est ouvert cinq jours par semaine et accueille plus de trois cents personnes âgées.

Ce qui les attire à La Théière, c'est la possibilité de participer à des activités de groupe avec des amis et de partager des intérêts communs. Non seulement chacun est-il heureux de donner de son temps et de contribuer de quelque façon que ce soit au bon fonctionnement du centre, mais on se soucie également de son bien-être mutuel, et on n'oublie pas non plus ceux qui éprouvent des ennuis particuliers.

Un programme de visites à domicile, à l'intention de ceux qui ne peuvent venir au centre, est une de ces activités. Ces visites de volontaires fournissent aux personnes confinées au foyer une présence dont elles ont grand besoin et qui peut

souvent représenter la différence entre un sentiment d'isolement total et le fait de se sentir rassuré en sachant qu'on s'occupe réellement de vous. M^me^ Faubert, membre du conseil d'administration du groupe, déclare : « De plus en plus de volontaires s'intéressent à ce programme, et nous visitons de plus en plus de gens. »

Les veuves constituent un groupe spécial au centre. La période initiale de chagrin et de sentiment de solitude passée, ces femmes recommencent lentement à s'intéresser aux personnes qui les entourent. Aidées par des amis à surmonter le traumatisme de la perte du conjoint, ces personnes deviennent souvent des bénévoles très dévouées et très engagées.

L'occasion de fraterniser est également importante pour les membres du centre. « Il est agréable de parler simplement de choses et d'autres avec des amis. Les gens ne savent pas quoi faire en fin de semaine quand le centre est fermé; ils ont hâte de voir arriver le lundi », affirme le président du groupe. Étant donné que les membres attachent tellement d'importance à leur participation aux activités de groupe et aux liens d'amitié qui en résultent, le conseil d'administration envisage la possibilité d'ouvrir le centre les fins de semaine.

L'habileté et la volonté de partager, voilà ce qui rend si précieux ce centre et tant d'autres au Canada. Les personnes âgées, loin de chercher uniquement à se divertir, répondent activement aux besoins de leur milieu.

Relever le défi

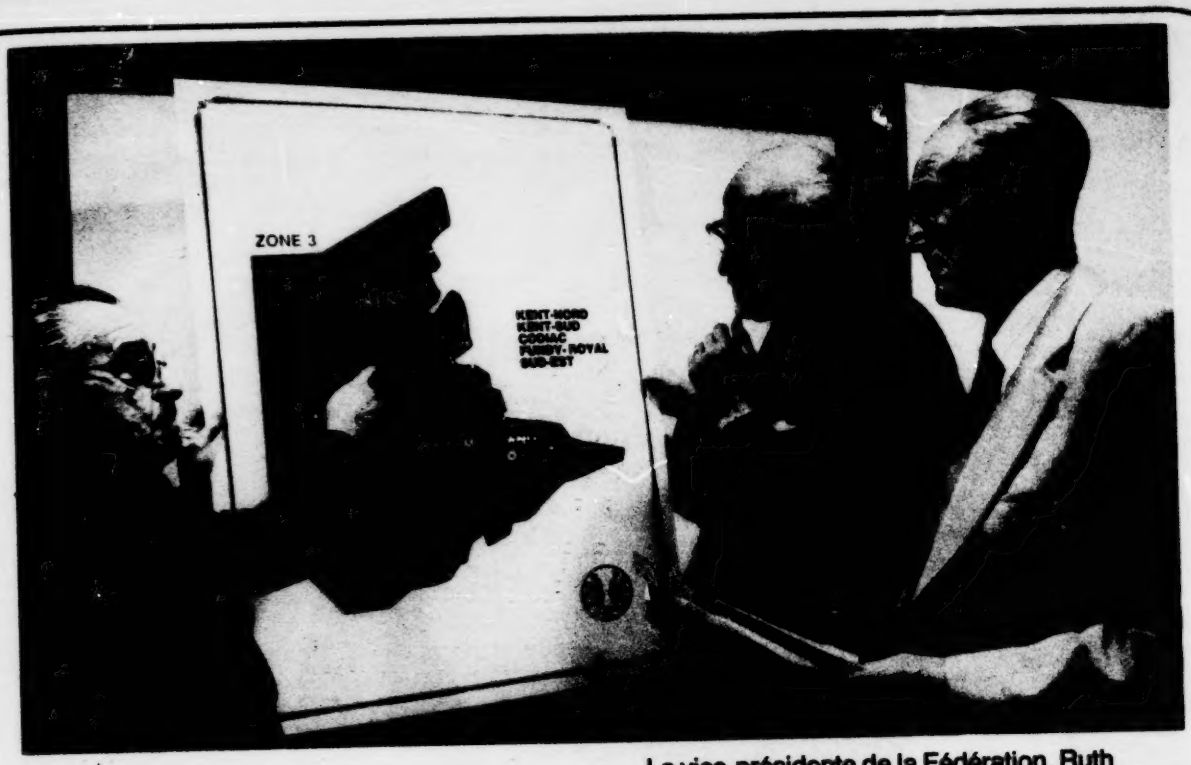
Nouveau-Brunswick

« Au début, notre plus grande réalisation a été de faire sentir aux personnes âgées qu'elles comptent pour quelque chose, que la retraite n'est pas la fin de tout », dit Léonard Arsenault, président de la Fédération des citoyens âgés du Nouveau-Brunswick. « Nous avons ensuite commencé à étudier les problèmes auxquels elles faisaient face afin d'être en mesure d'approcher les gouvernements pour qu'ils améliorent leur situation. »

La Fédération est experte à présenter des mémoires officiels au gouvernement et aux organismes publics. « Nous avons accompli des choses que nous croyions impossibles », dit M. Arsenault. Le groupe a aussi fourni des conseils et parfois une aide financière à d'autres groupes, tels l'Association pour les déficients mentaux, en donnant plus de poids à leurs démarches.

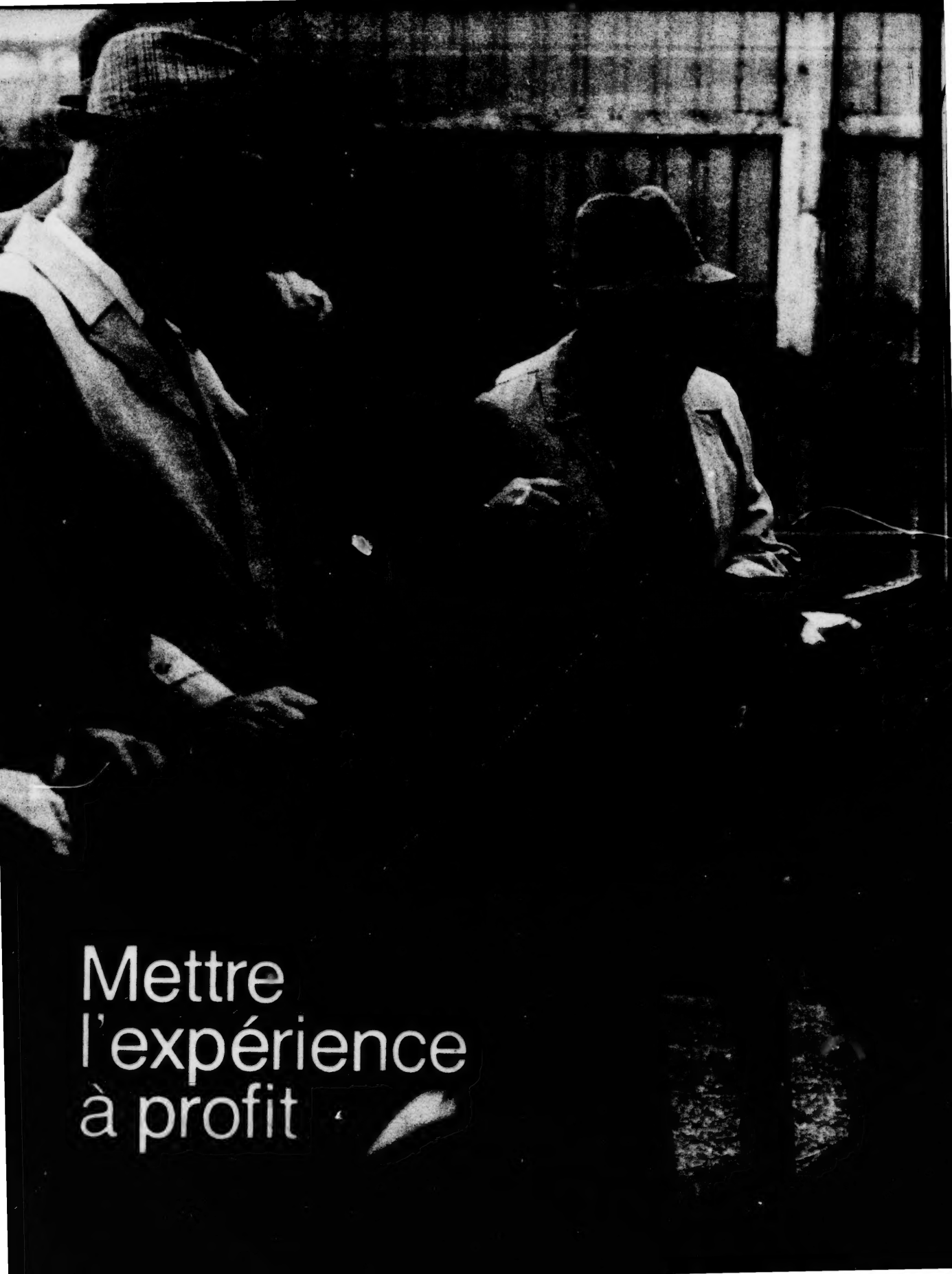
Un des objectifs de la Fédération est de changer les attitudes envers le troisième âge. Le thème de la Semaine provinciale des personnes âgées en 1981, « Citoyens âgés – toujours utiles », est devenu l'idée maîtresse des efforts de sensibilisation à la valeur des personnes âgées dans la société.

Formée avec l'aide de Nouveaux Horizons en 1972, la Fédération est un organisme provincial qui représente quelque vingt-cinq mille membres disséminés dans deux cent trente clubs affiliés. Elle aide ces clubs à organiser et à mettre sur pied des activités de loisirs, leur fournit aide et conseils dans des domaines comme l'habitation, la santé et les transports, et aide à la formation de nouveaux clubs. Dirigée par un conseil d'administration élu, la Fédération recrute ses responsables dans tous les coins de la province.



La vice-présidente de la Fédération, Ruth Harris, est membre du groupe des citoyens âgés de la baie de Fundy. M^me^ Harris s'est d'abord jointe à son groupe local après que son mari et elle furent revenus au Nouveau-Brunswick après quinze années passées à Toronto. Le fait de joindre le groupe « nous a aidés à nous réinsérer dans la collectivité, avec des gens de notre âge », dit-elle. « D'une chose à l'autre, je me suis retrouvée de plus en plus engagée. »

La Fédération des citoyens âgés du Nouveau-Brunswick montre bien ce qui se passe dans chaque province. Les associations de personnes âgées croissent en nombre et en puissance. Elles développent et améliorent consciemment leur leadership et leurs qualités d'organisation afin de répondre le mieux possible aux besoins de leurs membres. Leur récompense est de constater le changement et d'être certaines que la voix des personnes âgées est entendue par suite de leurs efforts.



Mettre l'expérience à profit

Île-du-Prince-Édouard

Bien que l'industrie laitière soit un élément vital de l'économie de l'Île-du-Prince-Édouard, ce n'est qu'en 1978 qu'on en a écrit l'histoire complète.

Les auteurs de « Histoire et évolution de l'industrie laitière à l'Île-du-Prince-Édouard » sont d'anciens fonctionnaires du secteur agricole et exploitants de fermes laitières.

Malgré leur connaissance approfondie du sujet, ils ont interrogé plus de deux cents fermiers, représentants gouvernementaux et propriétaires d'entreprises laitières, et recueilli des douzaines de photos et de documents anciens. Il a fallu plus d'une année pour produire le livre, qui raconte les deux cent cinquante ans d'histoire de l'industrie sur l'île.

Le livre traite des fabriques de produits laitiers et fromagers, des politiques et services gouvernementaux, des associations agricoles, des éleveurs de troupeaux laitiers, et des différentes races de vaches laitières sur l'île, mais raconte essentiellement l'histoire des gens qui ont bâti l'industrie. On y trouve ici et là des dates et des statistiques, des révélations sur le phénomène récent de la société technologique, et on y apprend qu'il se peut bien qu'il y ait eu dans le passé plus de bonnes choses qu'on ne le reconnaît généralement aujourd'hui. On y lit, par exemple, qu'encore en 1926, tous les médecins de l'île sauf trois s'opposaient au lait pasteurisé, et qu'un bon cheval pouvait faire le travail de cinq camions.

En faisant le tour de l'île en quête de documentation, les auteurs ont noué de « véritables liens de camaraderie » avec les éleveurs et agriculteurs qu'ils ont interrogés, et vu l'industrie sous un jour tout à fait nouveau. Ils ont également appris avec fierté que leur petite province avait donné une championne mondiale de la produc-

tion de matières grasses chez les trois ans toutes races. En effet, *Pride Bess Dream,* une Ayrshire, a mérité le titre en 1927.

Les ministères fédéral et provincial de l'Agriculture, les associations d'éleveurs de troupeaux laitiers et d'agriculteurs, les compagnies laitières et les éleveurs et agriculteurs ont très bien accueilli le livre, également utilisé dans les écoles.

Les auteurs, qui ont pris le nom de *Historiens agricoles* pour rédiger le livre, représentent un des plus de six cents groupes de citoyens âgés qui ont demandé l'aide de Nouveaux Horizons pour préparer un livre portant sur un aspect ou l'autre de l'histoire canadienne.

Certains de ces livres, qui relatent l'histoire de familles, d'agglomérations, d'industries, d'événements marquants, d'organismes sociaux et de personnages importants, se vendent bien à $45 l'exemplaire, bien que la plupart soient moins chers. Des éditions originales ont rapporté jusqu'à $4 500 à des enchères. Ces ouvrages ont apporté une contribution inestimable à l'histoire canadienne documentée.

En forme

Nouvelle-Écosse

« Elderobics » est un programme de conditionnement physique conçu spécialement pour les personnes âgées en Nouvelle-Écosse. Les exercices accroissent la souplesse et la mobilité des articulations, renforcent les muscles, et améliorent l'équilibre, la coordination, la relaxation ainsi que la fonction cardio-pulmonaire.

Les exercices sont réellement bénéfiques. Écoutons seulement Frank Crump, soixante-dix-sept ans, trésorier du groupe soutenu par Nouveaux Horizons, qui s'y adonne régulièrement. « J'avais très mal au dos, même si je fréquentais un centre de culture physique trois fois par semaine », dit-il. « Mais les exercices au matelas du programme « Elderobics » de Halifax-Dartmouth me semblent être le remède ; je dors mieux et je mange mieux. »

Une évaluation récente révèle que les bienfaits du programme sont réels et ont d'importantes répercussions. Le conseil d'administration du groupe de Halifax-Dartmouth, composé uniquement de retraités, essaie présentement de promouvoir des programmes semblables dans d'autres régions, en collaboration avec un certain nombre d'experts-conseils. Le Dr Jeff Kirby, du Centre de médecine préventive du YMCA, est un de ces conseillers.

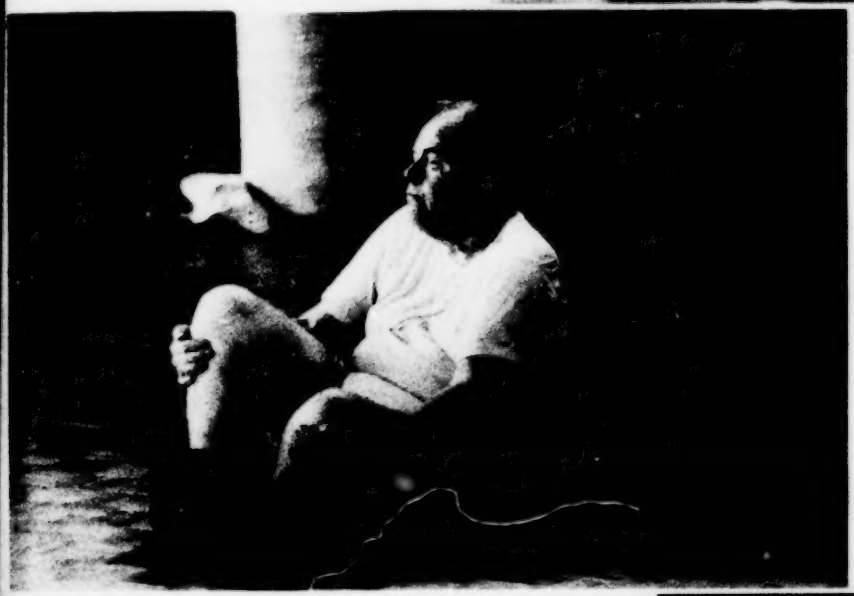
« Nous devons nous rendre compte que notre corps et notre esprit ne font qu'un », dit le Dr Kirby. « La combinaison de l'éducation sanitaire et du conditionnement physique est vitale. Le changement remarqué chez les participants, tant du point de vue psychologique que physique, est extraordinaire. » Ils ont perdu du poids, acquis une plus grande vigueur et sont devenus plus indépendants. Le fait de travailler avec le groupe de Halifax-Dartmouth a changé la perspective du Dr Kirby. « Je suis plus optimiste parce que j'ai appris qu'à tout âge on peut apporter des ajustements bénéfiques sur le plan sanitaire. Les personnes âgées sont incroyablement dynamiques. »

Au début, les retraités hésitaient à adhérer au programme. Le Dr Wayne Mitic, de la Division de

l'éducation sanitaire de l'université Dalhousie, autre conseiller, se souvient que le changement a été graduel et, au départ, subjectif. Il semblait y avoir « plus de sourires dans le groupe, plus d'énergie ».

Mais l'enthousiasme a grandi avec le nombre de participants. Ceux-ci ont commencé à se sentir plus à l'aise, « plus détendus, plus souples », au dire du président du groupe, Doug Seely. « Nous sommes plus alertes à la fin d'une séance. Nous sommes fatigués, mais c'est une saine fatigue. »

« Nous vous prouvons que vous devez sortir, faire des choses pour vous-même et pour les autres si vous voulez rester en santé », dit



M. Crump. Partout au Canada, de nombreux groupes suivent ce conseil. La natation, le ski de randonnée, les cours de conditionnement physique et les programmes de sensibilisation à la santé ne sont que quelques exemples des moyens pris par les retraités pour se mettre en forme et le rester.

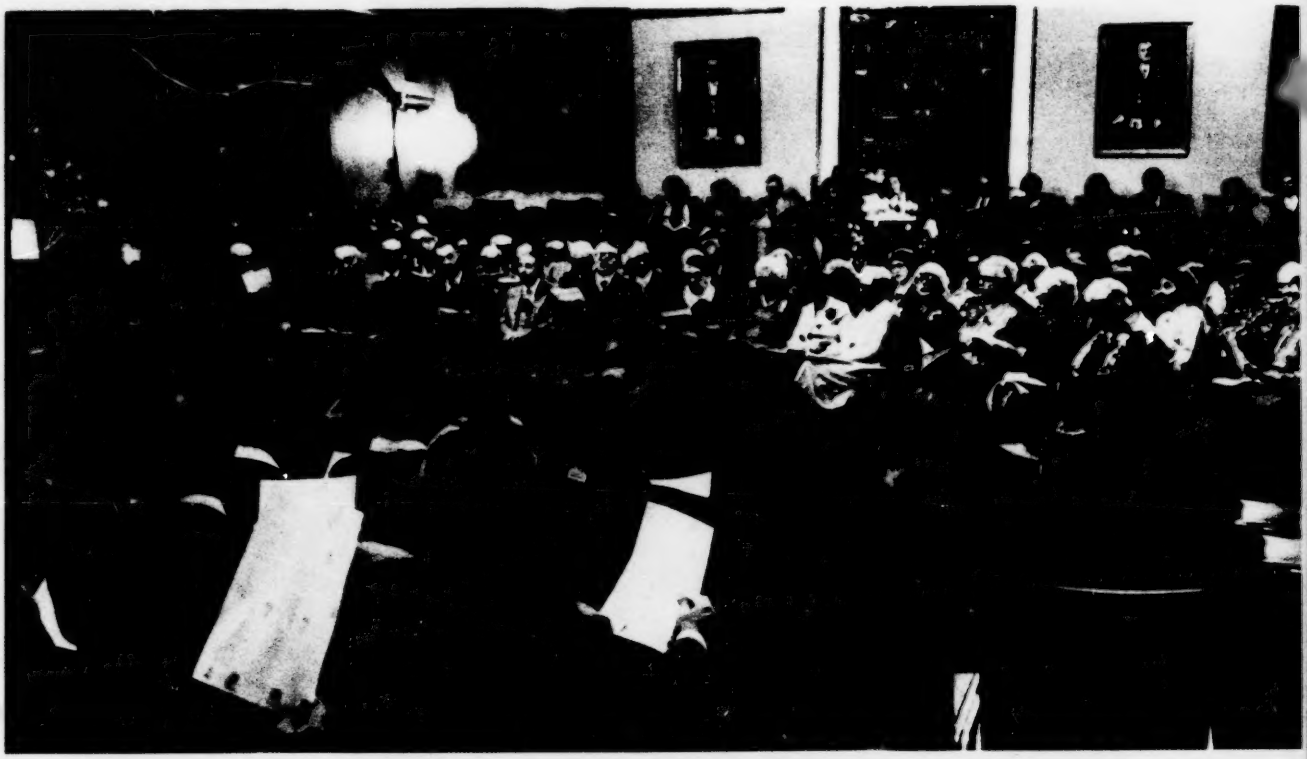
Se faire entendre

Terre-Neuve

Partout où des personnes âgées se réunissent à Saint-Jean (Terre-Neuve), cet appel a de bonnes chances de retentir : « Y a-t-il des chanteurs des *Silver Chords* parmi nous ce soir ? Que diriez-vous de nous interpréter une chanson ou deux ? »

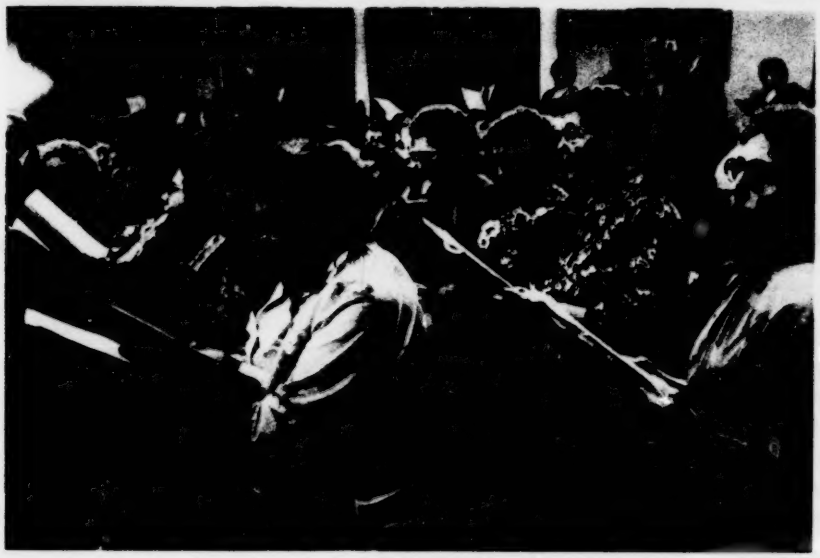
Les chanteurs et les musiciens des *Silver Chords* sont ensemble depuis plusieurs années. « Nous avons travaillé avec acharnement à nos répétitions hebdomadaires pour améliorer notre production vocale et notre diction », dit le Dr Ignatius Rumboldt, chef d'orchestre du groupe. « La plupart des membres n'ont jamais eu de formation musicale, ni même jamais chanté dans une chorale avant de se joindre à nous. » Quand le groupe a commencé, le Dr Rumboldt était directeur du Département de musique à l'université Memorial, et il a donné de son temps et ses talents pour aider le groupe. Il continue à le diriger depuis sa retraite, heureux de son statut élevé de membre retraité de plein droit.

Non seulement les *Silver Chords* donnent-ils régulièrement des spectacles pour les personnes âgées dans les maisons de repos, les églises et



les centres communautaires, ils se produisent aussi à la radio et à la télévision. C'est tout un exploit pour un groupe de chanteurs qui n'avaient auparavant aucune formation musicale et dont les âges varient de soixante à quatre-vingts ans.

« Les récitals en soi ne sont qu'une facette, et une bien infime facette du groupe », dit le Dr Rumboldt. « Les rapports, la camaraderie,



l'amitié en sont les aspects les plus importants. Je travaille avec des chorales depuis trente ans, et j'ai rarement vu un tel enthousiasme. L'exercice commence à sept heures, mais à six heures et demie, tout le monde est arrivé, a sorti son instrument et est prêt à y aller. »

Comme le dit le révérend Wakeham, président du conseil d'administration, « le plus grand profit pour tous est de contribuer à la joie d'autres personnes. J'aime vraiment ça. Faire partie des *Silver Chords* m'a réellement stimulé en me donnant une raison de travailler. J'ai dans les soixante-dix ans avancés et le fait de chanter avec le groupe me fait sortir et me procure le sentiment d'apporter quelque chose. »

Nouveaux Horizons a aidé un grand nombre de musiciens à former des orchestres, des fanfares, des chorales et des ensembles. Certains ont produit des disques et participé à des émissions de radio et de télévision. Ils sont nombreux à attirer des auditoires considérables à leurs concerts publics. Ils se produisent aussi dans les écoles, les hôpitaux, les habitations pour personnes âgées et les maisons de repos.

Répertoire des activités

Les principales catégories d'activités entreprises par des groupes avec l'aide de Nouveaux Horizons sont présentées dans les pages qui suivent. Elles représentent à la fois une indication du large éventail d'intérêts des Canadiens retraités, et un recueil auquel des additions sont faites périodiquement, à mesure que des personnes âgées décident de relever le défi de planifier et d'organiser des activités bénéfiques pour elles et leur milieu.

Sports, conditionnement physique et jeux
Les sports et activités de conditionnement physique permettent aux participants de se divertir tout en les aidant à conserver et à améliorer leur bien-être physique et mental. Les jeux sont des activités généralement moins physiques et plus sociales que les sports :

badminton
bicyclette
billard
bingo
« boccie »
boulingrin
bridge
canotage
conditionnement physique
croquet
croquignoles
curling
dames
dominos
fers à cheval
fléchettes
golf
hockey sur coussin d'air
jeu de galets
jeux de table
natation
pêche
quilles
raquette
sacs de sable
ski de randonnée
tir à la cible
tir à l'arc
yoga

Activités sociales

Les activités sociales fournissent l'occasion de se rencontrer pour se divertir et se relaxer, tout en aidant à réduire le sentiment de solitude et l'isolement social :

- auditions musicales
- chœurs
- courtes excursions
- danse
- danse folklorique
- lunches
- pique-niques
- présentation de films
- soupers
- visites entre clubs

Art, travaux manuels et passe-temps

Il s'agit d'activités qui demandent une certaine forme de créativité. L'art est la représentation de formes, de la beauté, et de perceptions inhabituelles. Les travaux manuels, comme leur nom l'indique, exigent une certaine dextérité. Les passe-temps correspondent à des activités individuelles choisies par la personne :

- apiculture
- arrangement floral
- art culinaire
- arts plastiques
- « bargello »
- batik
- céramique
- chapellerie
- confection de vêtements
- couture
- crochetage de tapis
- décoration intérieure
- découpage
- dessin
- émaux sur cuivre
- fabrication de beurre
- fabrication de chandelles
- fabrication de vin
- filage
- horticulture
- lecture
- menuiserie
- mobilier de poupée
- mosaïque
- observation des oiseaux
- peinture
- philatélie
- photographie
- pinata
- polissage de pierres
- poterie
- radio amateur
- refinissage de meubles
- reliure
- sculpture
- sérigraphie
- taille du bois au couteau
- tissage
- trains miniatures
- travail du métal
- travaux d'aiguille
- travaux de perles
- vannerie
- vitrail

Activités à caractère historique
Ce sont des activités qui, d'une manière ou d'une autre, expliquent, illustrent ou documentent ce qui s'est produit dans la vie ou l'évolution d'un peuple, d'un milieu ou d'un établissement :

établissement d'archives
généalogie
livres d'histoire (recherche et publication)
musées
réfection de machinerie de la belle époque
réfection de ponts historiques
restauration d'objets anciens

Services
Ces activités consistent à venir en aide à des personnes. Cette aide ou ces interventions seront normalement à caractère personnel, social, ou du domaine de la santé ou des services sociaux. Les bénéficiaires peuvent être des personnes à l'extérieur du groupe, des membres du groupe lui-même, ou le grand public :

aide aux personnes handicapées (déneigement, travaux ménagers)
alerte postale
banque de talents
coiffure
contact par téléphone
don de vêtements aux personnes nécessiteuses
échange de services
embellissement de parcs
garde de jour
groupes d'aide aux veufs et veuves
groupes d'aide aux victimes d'accidents cérébro-vasculaires
popote roulante
rédaction de lettres pour les personnes âgées placées en établissement
services d'aide à domicile pour les personnes âgées ou handicapées
services de réparation à domicile pour les personnes âgées ou handicapées
services de santé
téléphone-secours
visites amicales, visites à domicile

Médias
Ces activités ont pour but la production d'imprimés, d'émissions de radio et de télévision, de films, etc., en vue de diffuser des informations, des nouvelles, et d'offrir un divertissement :

circulaires
livres de chants
livres de recettes
montages audio-visuels à des fins de formation
production d'émissions de télévision
répertoires des services et avantages offerts aux personnes âgées

Arts d'interprétation et spectacles
Il s'agit d'activités visant en premier lieu à plaire et à distraire :

chorales
fanfares
orchestres
pièces
spectacles de variétés
spectacles musicaux
théâtre

Éducation
Ce sont des activités qui consistent à enseigner ou à acquérir de nouvelles connaissances. Il peut s'agir de cours formels avec conférences et enseignement magistral, ou simplement de discussions de groupe sur divers sujets d'intérêt pour les participants :

cours, colloques, ateliers, conférences sur les thèmes suivants :
archéologie
art de parler en public
astrologie
écologie
création littéraire
langues
littérature
mathématiques
système métrique

Activités à caractère organisationnel
Il s'agit d'activités qui ont trait en priorité au renforcement, à l'organisation, à la coordination, au fonctionnement de groupes, ainsi qu'au recrutement de membres. Ces activités sont surtout, mais non exclusivemen., menées par des organisations locales, régionales, provinciales ou nationales de personnes âgées :

- campagnes de recrutement
- établissement de certaines structures organisationnelles (ex. : élection du bureau de direction)
- établissement du siège social
- formation de meneurs

Recherche
Ce sont des activités orientées vers l'étude de phénomènes ou de besoins. Cette étude ou cette recherche précède fréquemment le début d'une activité, d'un service ou l'ouverture d'un centre :

- étude de la possibilité d'aménager un centre dans un centre-ville
- étude sur les services offerts aux personnes âgées dans une région
- évaluation des besoins
- recherche concernant le logement pour les personnes âgées

Bureaux régionaux

Colombie-Britannique

Programme Nouveaux Horizons
1525 ouest, 8e Avenue
Rez-de-chaussée
Vancouver, Colombie-Britannique
V6J 1T5
Téléphone : (604) 732-4303

Alberta, Yukon,
Territoires du Nord-Ouest

Programme Nouveaux Horizons
203 Édifice Financial
10621, 100e Avenue
Edmonton, Alberta
T5J 0B3
Téléphone : (403) 420-2754

Saskatchewan

Programme Nouveaux Horizons
Édifice Fédéral
4e étage
1975, rue Scarth
Regina, Saskatchewan
S4P 3K4
Téléphone : (306) 359-5355

Manitoba

Programme Nouveaux Horizons
Édifice Bestlands
2e étage
191, rue Pioneer
Winnipeg, Manitoba
R3C 3N7
Téléphone : (204) 949-2833

Ontario

Programme Nouveaux Horizons
Pièce 1104
2300, rue Yonge
Toronto, Ontario
M4P 1E4
Téléphone : (416) 481-5183

Québec

Programme Nouveaux Horizons
Place Université
Bureau 402
1255, rue University
Montréal, Québec
H3B 3B6
Téléphone : (514) 283-7306

Nouveau-Brunswick

Programme Nouveaux Horizons
Édifice Terminal Plaza
3e étage
1222, rue Main
Moncton, Nouveau-Brunswick
E1C 1H6
Téléphone : (506) 388-7007

Nouvelle-Écosse

Programme Nouveaux Horizons
Édifice Halifax Insurance
5670, chemin Spring Garden
Halifax, Nouvelle-Écosse
B3J 1H6
Téléphone : (902) 426-2741

Île-du-Prince-Édouard

Programme Nouveaux Horizons
Pièce 101
3, Harbour Side
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
C1A 7M9
Téléphone : (902) 892-6587

Terre-Neuve

Programme Nouveaux Horizons
Pièce 602
Édifice Sir Humphrey Gilbert
165, rue Duckworth
Saint-Jean, Terre-Neuve
A1C 1G4
Téléphone : (709) 772-2279

Bureau central

Programme Nouveaux Horizons
Santé et Bien-être social Canada
Édifice Brooke Claxton
6e étage
Parc Tunney
Ottawa, Ontario
K1A 1B5
Téléphone : (613) 996-8358

POOR

QUALITY

ORIGINAL